



李晨洋

恐高的男孩 成为撑杆跳高冠军

“我从没坐过过山车，以前连摩天轮都害怕，我恐高。”

很难相信，这是一名撑杆跳高运动员说出的话。四年前，来自山东济南的李晨洋选择了一种与恐惧相伴的生活，此后几乎每天，恐高的他都要在离地数米的高度反复腾空、落下。

四年后，这名年轻人飞越了5米85的横杆，打破了由他教练薛长锐保持的男子撑杆跳高全国纪录，成为了目前中国跳得最高的运动员。

如今，他依旧不敢坐过山车，却已经敢于仰望六米之上的高空。那是亚洲纪录的高度。



2月2日，李晨洋(左)和薛长锐在新全国纪录前合影。(受访者供图)

恐惧

在近日于南宁进行的国家队第一阶段冬训中，22岁的李晨洋讲述了自己的经历。从零开始训练到打破全国纪录，他只用了不到五年。他不认为这是天赋异禀，只是因为“我没有多少时间了”。

“我初一到高三都练的是三级跳远，但一直是二级(运动员)的水平，因为脚总有问题，所以一直跳不好。”李晨洋说，“到了高三要考大学，教练建议我改练撑杆跳高，起码要达一级(运动员)。”

于是，他走上了令他恐惧的撑杆跳高场地。

“可能心里有种紧迫感，所以学东西就更认真。”李晨洋记得，他第一次跳过的高度是3米60。由于害怕，腾空后他总是下意识回头，担心摔到地上。直到现在，他脖子后面的两个骨节都是突出的，因为很长一段时间，他都不敢完全信任身下的垫子，从高空落下时，身体总会蜷缩成一团。

真正让他开始不再畏惧高度，是在越过5米30的横杆之后。

不服

刚开始练撑杆跳高时，教练为李晨洋设定的目标是5米，这在他看来几乎难以

想象。“一级运动员的标准是4米80，我当时还是二级(运动员)的水平，觉得这辈子都跳不上5米。”他说。

结果，他半年便跃过4米80；又用了半年多，达标了健将级的5米10。等开始挑战5米30时，他需要换杆了。

撑杆跳高想要提高成绩，必须不断更换手中的杆子，但驾驭更长、更重的大杆，也需要相应的力量、技术作为支撑。挑战5米30时，李晨洋换用了长4米90的玻璃纤维长杆。他发现，自己对高度的恐惧反而减轻了，因为“和高度相比，我更害怕大杆子”。

“怕它断，怕它脱手，怕它弯曲反弹打到身上。”李晨洋说，他性格里似乎天生有谨慎甚至胆小的一面，撑杆跳高复杂的技术要求又放大了这一面，从握杆助跑，到插杆起跳，再到越过横杆，很多环节都有可能出错。

然而，这种胆怯很少被外界察觉，因为他的成绩提升速度十分明显。自2022年起，他每年都能将个人最好成绩提升20到30厘米左右。

只有他自己清楚，自己是在一边恐惧，一边“不服就干”。

“谨小慎微是性格里带来的，但我不想人生就这样草草度过。”他说。

纪录

三年前，李晨洋开始师从亚洲冠军薛长锐。那时，他刚刚跳过5米，尚难想象自己的运动生涯日后会成为教练梦想的某种延续。

“我们平常聊天时，他也会说，‘希望打

破我纪录的是我的徒弟’。”李晨洋说，“但我不敢想，就跟一开始不敢想象5米一样。”

在李晨洋看来，薛长锐一方面给他带来了技术进步，将此前熟悉的欧洲教练资源带到了自己身边，另一方面，则是帮助他完成了“世界观的改变”。

“在他那个年代，他拿到过世锦赛第四，站到过更高的地方，所以他不经意的一句话，常常会让我豁然开朗。”李晨洋说，他的师父是个乐于钻研事物细节和底层逻辑的人。

2025年2月2日，薛长锐带领李晨洋在法国参加一场世界田联室内巡回赛银牌赛事。跳过5米65后，李晨洋已刷新了个人最好成绩，并锁定B组决赛冠军。随后现场屏幕显示，李晨洋选择直接将横杆提升20厘米，挑战5米85的室内田径世锦赛达标成绩，也是新的全国纪录。

“我一开始以为听错了。”李晨洋回忆，跳完5米65，薛长锐就开始和外教商量，“然后他俩就一直跟我说‘(5米)85，85，85’，因为其他高度没有意义。我就想，那就85，反正跳不过去也没什么。”

“我在空中都没什么感觉，直到落到垫子上，看到教练冲着我这边跑，然后看到横杆没有动，我才意识到：好像跳过去了。”

那一刻被薛长锐的社交媒体直播完整记录了下来。李晨洋过杆后，视频画面因热烈庆祝而开始剧烈晃动。一片狂喜中，他只记得师父不断重复的六个字：“孩子，你做到了！”

敢想

“接下来就让晨洋承载着我的梦想继

续努力！朝着6米俱乐部前进！”在自己的纪录被徒弟打破后，薛长锐在社交媒体账号上这样写道。

在男子撑杆跳高界，6米是位于金字塔塔尖的高度。纵观历届世锦赛，能够跃过6米，几乎就意味着站上领奖台。如果抛开不世出的“天才”杜普兰蒂斯，历年的世界最好成绩也一直维持在6米上下。

但师徒二人都知道，前方的路还很长。打破全国纪录后，李晨洋在欧洲又跳出过一次5米82，但回国后第一场比赛里就遭遇“滑铁卢”，仅以5米30收场。

“我知道身边的目光不一样了，欢呼掌声一来，心思完全不在技术上了。”李晨洋说，那场比赛，薛长锐很生气，“但他说早就料到了，因为他当年破完纪录后的第一场，也是这样”。

整个2025年，李晨洋觉得自己都在学习如何“留在高处”。9月，首次亮相世锦赛的他，依然受到现场氛围影响，未能发挥出最佳水平。训练里，陡增的压力有时让他情绪失控，哭过，也摔过东西。每到这时，薛长锐都会等他平复下来，然后再来告诉他：“没关系，这只是你的第一年。”

赛季收官战中，李晨洋跳出5米70，在首次全运会之旅中拿下冠军。他和薛长锐一起领奖，也是薛长锐八年后以另一种身份再登上全运会最高领奖台。走出赛场的当晚，师徒二人就进行了总结：这是充满收获的一年，飞越了新高度，内心也沉淀出了新领悟。

“没有人会完全不恐惧，也没有哪两个人的技术完全一样，所以这个项目最重要的，是要保持一颗勇敢的心——要敢想。”他说。

新华社南宁12月26日电

瑞丰楼

平城北魏韵，一宴瑞丰楼

非遗麻地沟羊肉

红旗一品焖仔鸡

清汤国宴狮子头

脆皮荔枝虾

大同日报 大同晚报

征订友好合作单位

感谢新老读者的厚爱

市内征订：2503915、13223523055

云网区发行部：13383523964 (晋能控股、云网区、恒安新区)

欢迎热心公益事业的单位\个人参与订党报送温暖活动

打卡亮点：琉璃画壁、青铜兽首、鎏金覆海、丹楹刻桷。多重文化元素糅合，几现一步一景。
地址：山西省大同市平城区古城街道清源街37号 订餐：0352-5366222 5366333 订房：0352-5366125 5366155