

滇将冲金

马龙小伙张俊冲击男子 20 公里竞走金牌

都市时报全媒体记者 陈雯韵 实习生 梁春敏

项目:男子 20 公里竞走
时间:8 月 1 日 13:30

项目:马拉松竞走混合接力
时间:8 月 7 日 13:30

张俊比赛时间
(北京时间)

3 年前的东京奥运会上,23 岁的云南竞走小将张俊,以第 8 名的成绩完成了自己的奥运首秀;3 年后再战奥运,26 岁的张俊已经成长为中国竞走的领军人物。8 月 1 日,张俊将亮相巴黎奥运会男子 20 公里竞走赛场;8 月 7 日,他还将出战奥运会首次设立的马拉松竞走混合接力赛。张俊说:“人生走过的每一段路都是成长,第二次奥运之旅的目标是站上最高领奖台,重塑中国男子竞走的辉煌。”

出生于“竞走之乡” 省运会崭露头角

张俊出生在云南省曲靖市马龙区,也是云南著名的“竞走之乡”,这里曾走出过黎则文、赵成良等多名竞走名将。距离张俊家不远处的马龙区少体校,更是为云南输送了不少竞走苗子,但对当时只有 11 岁的张俊来说,从未想过自己有朝一日会成为一名专业运动员。“我小时候比较调皮,不爱读书,刚好家距离体校比较近,所以父母就想让我换条路走走,练练体育,当时并没有想过要成为专业运动员,只是想顺便可以锻炼身体。”

初入少体校时,张俊练的就是竞走。“之前对竞走没有任何概念,一切都是从零开始。”3 年的学习和训练下来,张俊对自己的评价是好不好坏。“那个时候,自己的成绩就处于中间水平,在省里的比赛可以拿到前三。”

真正让张俊崭露头角的是 2014 年在曲靖举行的云南省运会。在那届比赛中,17 岁的他连续收获青少年甲组 5000 米竞走金牌和 10000 米竞走银牌,这也被正在场边“挑苗”的云南省队教练陈和林看中。“主要是觉得我的天赋比较好,协调性也不错。”张俊说。

进入省队后,更加专业的训练让张俊提升得非常快,身体内的“竞走基因”似乎也完全被挖掘了出来。“每天都铆足了劲去训练,因为练竞走是我自己选择的路,父母又那么支持我,我没有懈怠的理由。”

在省队训练了不到一年,张俊便在全国青少年竞走比赛中频频拿奖。2015 年 7 月,张俊得到了代表中国出征国际大赛的机会。在哥伦比亚举行的 2015 年国际田联世界少年田径锦

标赛上,他拿了一枚银牌。一年后,在意大利罗马举行的国际田联竞走团体世锦赛上,张俊斩获了青年组男子 10 公里金牌。“那时候心气特别足,练起来也特别有动力。”

东京奥运位列第八 杭州亚运会收获金牌

随着年龄的增长,张俊开始跨入成人赛场,青少年时期的优异成绩让他被列为了中国竞走队的重点培养对象,并开始与国家队队员一起接受意大利外教的训练。面对新的平台、新的教练,张俊表现出了不适应。“在国外训练的模式完全不同,而且身处人生地不熟的意大利,除了训练其他什么事情都干不了,心情非常郁闷。”训练时的不适应,让张俊的技术和成绩出现了波动,但他从未想过退缩。“我经常会想,自己走到今天很不容易,这么一步一步的,绝不能遇到挫折就放弃。”

“通过训练和比赛不断磨炼自己,然后吸取更多的经验,经历过的每一步都是成长。”决定要再“顶一顶”的张俊,2020 年重新站上了全国大赛的领奖台上,并拿到了代表中国参加东京奥运会的资格。“我从小就非常好强,认为只要别人能做到的,我也可以。从心理来说,我从不惧怕挑战,这也是我的优势。”

2021 年举行的东京奥运会上,张俊克服高温,在流鼻血的状况下取得

男子 20 公里竞走第 8 名。“当时给自己设定的目标是前 3 名,但没想到会是第 8 名。这几年,我一直在想,我要重新回到奥运会的舞台,取得更大的突破。”

张俊的努力没有白费,2021 年第十四届全国运动会,他斩获了男子 20 公里个人和团体比赛两枚金牌,成为当之无愧的云南竞走领军人物。2023 年更是张俊收获满满的一年,他一度走出了世界最好成绩,还在 9 月举行的杭州亚运会男子 20 公里竞走比赛中收获了一枚金牌。“亚运会金牌给了我很强的信心,我也给自己设定了更高的目标,比如世锦赛和巴黎奥运会。”

世界田联竞走巡回赛 刷新个人最好成绩

“每天的生活就是训练、吃饭、睡觉,调整心态。”2013 年的冬训,张俊没有像往年那样到国外训练,而是在国内进行了长达 4 个多月的冬训,虽然吃了不少苦,但他始终保持着高度的自律和专注。“冬训期间压力非常大,各方面的焦虑和担忧都有,再次征战奥运会是我的梦想,只有更加刻苦的训练,才有机会代表中国出战。我能做的就是做好自己,把压力转化为动力,这个过程非常难,也练得非常苦。”

3 月,2024 年世界田联竞走巡回赛在江苏太仓举行,张俊力压东京奥运会男子 20 公里竞走冠军、意大利名将马西莫·斯塔诺,以及 2023 年世锦

赛铜牌得主、巴西名将邦芬等高水平选手勇夺冠军。1 小时 17 分 26(.715)秒的夺冠成绩,不仅刷新了张俊的个人最好成绩,也是中国历史第二的好成绩。“这个冠军让我有了进一步突破的信心和决心,也让对备战奥运有了更加明确的目标和计划。这几个月的时间,我主要就是在抓技术和提高能力。”

巴黎奥运会取消了男子 50 公里竞走比赛,取而代之的是新设立的马拉松竞走混合接力赛。该项目要求每队包含男、女运动员各一名,两名运动员以间隔接力的方式,各完成两段约 10 公里的赛程,共同走完 42.195 公里的全程。在这个项目上,中国队拿到了 2 个满额席位。除了个人赛,张俊将携手奥运“五朝元老”、里约奥运会女子 20 公里竞走冠军刘虹出战接力赛。“这是奥运会的新项目,我们之前也在国内赛上进行过选拔和模拟,比赛形式对运动员的技术和速度要求很高,而且运动员需要在有限的时间内尽快恢复调整,但对我来说,正常走出自己的节奏就可以。”

作为中国田径的传统争金点,竞走项目近年来在世界大赛中未能交出理想答卷,东京奥运会无缘最高领奖台,次年的尤金世锦赛也无金牌入账,去年的布达佩斯世锦赛更遭遇颗粒无收的尴尬。张俊接连走出的好成绩,让他对巴黎之战有了更多的期待:“我想通过自己的努力,把中国竞走的辉煌传承下去。”



张俊(左二)正在备战奥运会

供图