

2025年12月15日清晨，青岛体校田径场又恢复了昔日的热闹。经过半个月的休整，青岛短跨基地教练张增惠再一次出现在训练场上。“第十五届全运会的结束意味着一个新周期的开始，希望青岛这个‘田径之乡’能够走出更多的全运会冠军。”张增惠说。

从1997年的第八届全运会到2025年的第十五届全运会，从上海到大湾区，从青丝到白发，张增惠用自己的人生丈量着中国400米项目发展的每一个脚印。连续8届全运会率领弟子夺冠，手握12枚全运会金牌，他的故事是一段中国田径的“微观史”，更是一曲关于坚守与奉献的悠长赞歌。



■张增惠  
(左)为队员示  
范技术细节。

### 慧眼识珠，跑道边的“点金石”

在中国田径界，张增惠有个响亮的称号——“400米项目的点金石”。

高永红、黄潇潇、王欢、程文、刘凯……这一连串闪光的名字都出自张增惠的门下。他们中，有的曾站上亚运会的最高领奖台，有的在世锦赛上闯入决赛，改写中国田径历史；更有人在全运会赛场上一次次捍卫着山东400米项目的荣耀、捍卫青岛“田径之乡”的金字招牌。

“张导有一双慧眼，他能看到运动员自己都察觉不到的潜力。”已是山东省田径队青岛短跨基地领队的黄潇潇说。

具备良好身体素质的黄潇潇在14岁那年曾练过一段时间的帆船，直到1995年被张增惠选入青岛体校，才开始自己的田径之路。“训练中，发现她的灵活性特别好，跑起步来节奏感很强，1999年给她转行政跨栏。”张增惠回忆说，而这一选择也为黄潇潇日后的辉煌战绩打开了启动之门。

在田径界曾有过这样的话题，“大师级”教练是获得冠军的必备条件之一，偶尔一次或带领一波运动员获得冠军的可谓比比皆是，但能够带领一批又一批的运动员获得冠军才是真正的大师”。用张增惠的话说，“每个项目都有每个项目的特性，必须按照项目内在要求结合个人特点量身定做，进行个性化训练，才能够最大限度地挖掘运动员的潜力”。例如黄潇潇初入队时是个典型的“竹竿身材”，力量严重不足；刘凯的步幅、节奏是短板……这些看似致命的弱点，在张老师的手中一一得到化解。

“没有不好的运动员，只有不合适的训练方法。”这是张增惠常挂在嘴边的话。他的训练笔记塞满了家中书房的5个大柜子，每一本都密密麻麻记录着队员的数据、训练反馈和调整方案。在电脑分析尚未普及时，张增惠就已通过这种最原始的“笨办法”，建立起中国最完善的400米运动员数据库。

“其实，一名教练员的思维方法很重要。如果思维方法错了，训练上可以说是‘失之毫厘，差之千里’。思维方法对了，就会接近规律走向成功。所以我们通常是从事物的底层逻辑开始，研究的是项目本身规律，概括讲就是项目特点加个人所缺、所需，就是我的训练计划。”这也许就是张增惠之所以能够称之为“传奇”的玄妙之处。

### 8届全运，见证时代变迁

从1997年第八届全运会到2025年第十五届全运会，张增惠的8届全运会经历，本身就是一段中国体育的变迁史。

“我们那时候的训练相当艰苦。”张增惠回忆，“跑道是煤渣铺的，测速靠的是秒表和肉眼。”就是在这样的条件下，张增惠带着他的第一批弟子，开始了对400米项目的探索。那时的中国田径对短距离项目存在诸多认知误区：“中国人天生不如外国人”“黄种人在400米这种复杂项目上不可能取得突破”……这些论调像无形的枷锁束缚着项目的发展。

张增惠不信这个邪。他潜心研究世界顶级运动员的技术特点，结合亚洲人的身

体条件，开创了一套独特的训练体系。“我们的优势在于节奏感和耐力，400米不是纯粹的短跑，它需要速度与耐力的完美结合。”张增惠说。

理论的突破带来成绩的飞跃。队员高永红在第十一届亚运会中获男子400米栏铜牌，在随后的第八届全运会上，以49秒34打破400米栏全国纪录并获冠军。这也是张增惠的弟子第一次站在了全运会400米栏领奖台的最高处。

黄潇潇的出现让张增惠终于找到了眼中的“千里马”。2001年第九届全运会上，黄潇潇首次亮相就打破世界青年纪录夺冠；2005年第十届全运会包揽400米和400米栏双冠；2009年第十一届全运会带伤实现双卫冕。5枚金牌、3枚银牌，黄潇潇在全运赛场上，实现了女子400米和400米栏的“统治”。

接下来，第十二届全运会上，小将程文横空出世，夺取了400米栏冠军。第十三届全运会则是张增惠最辉煌的时刻：除了王欢拿到了女子400米栏、男女混合4×400米接力和女子4×400米接力3枚金牌外，在张增惠的指导下，全运会接力项目的决赛场上有9支队伍、30多名山东选手亮相，实现了田径项目的全突破。

### 严师慈父，塑造的不仅是冠军

在运动员心中，张增惠是让人又怕又敬的“老爷子”。

训练场上的他严格得近乎苛刻。一个起跑动作可以反复练习上千次，直到形成肌肉记忆；弯道技术的一点点瑕疵，会被要求立即改正，哪怕已近训练结束、人困马乏。

“那时候真是恨他。”黄潇潇笑着说，“一个动作不到位，全队陪着加练。他总说：‘赛场上百分之一秒定胜负，训练中1厘米都不能放过。’”

但训练场外，张增惠却是队员们最亲近的“张爸爸”。

为带备战北京奥运会的黄潇潇做出“封闭”决定时，张增惠的眼圈红了；2015年亚洲锦标赛上，王欢意外受伤未能完成比赛，张增惠连续一个月每天到她家中开导，带她走出低谷；18岁的刘凯失去目标有些迷茫时，张增惠的“激将法”点燃了少年心中的火焰……

如今，已近古稀之年的张增惠依然活跃在训练一线，“我还能不能。”他说，“我还想为青岛、为中国培养出更多的高水平的运动员。”每天清晨，张增惠总会准时出现在训练场；每个技术细节，他仍会亲自示范；每场比赛前，他依然会拍拍运动员们的肩膀：“按训练的节奏去跑，没问题。”

这份执着的背后是一位老师对中国田径的深切关怀。随着世界田径水平的飞速发展，中国在400米项目上面临着新的挑战。“以前，我们突破46秒就是历史，现在世界级选手常态在44秒左右。逆水行舟，不进则退。”

连续8届全运会率领弟子夺冠，在旁人看来是难以复制的传奇，对张增惠而言却只是新征程的起点。他的书桌上，摆放着备战下一届全运会的初步方案；他的笔记本里，记录着十几位青少年运动员的跟踪数据；他的心中，依然燃烧着那份最初的热情。

2013年辽宁全运会上，18岁的她以21分5篮板的高光表现，助力山东青年女篮斩获队史首枚全运金牌；2025年粤港澳全运会，30岁的她转型三人篮球，带领山东队再创历史，摘获该项目金牌……

4届全运征程，16载风雨坚守，土生土长的青岛姑娘曹君伟，用汗水与执着在篮球场上镌刻下属于自己的传奇，也见证着山东篮球运动的迭代荣光。“4次出征，两度登顶，所有的坚持都有了最好的答案，一切都值了！”夺冠后的她，眼中闪过的泪光也有光芒。



■曹君伟

### 与篮球“一见钟情”

曹君伟1995年出生，骨子里藏着青岛人特有的爽朗与韧劲。小学四年级入选李沧区少体校练习田径时，她便展现出远超同龄人的耐力与爆发力——三伏天的跑道上，她常常主动加练。教练常说：“这姑娘身上有股‘不服输的拼劲’，是块搞体育的好料”。那些在跑道上挥汗如雨的日子，为曹君伟日后的运动生涯筑牢了体能根基。

年少时，曹君伟从不止步于单一赛场，曾获青岛市青少年网球比赛女双冠军、女单亚军，在帆船项目中也有迎风逐浪的亮眼表现……这一切印证着她多元的运动天赋。未曾预料的是，篮球的“闯入”为她的生命开辟了截然不同的赛道。

小学毕业那年，凭借1.72米的出众身高与敏捷的反应，曹君伟顺利通过青岛市篮球橄榄球运动管理中心试训。当指尖触碰到篮球的那一刻，团队协作的热血、攻防转换的激情，让这个少年彻底沦陷。“第一次打队内对抗赛，队友把球精准地传到我手里，那种被信任的感觉比拿到网球冠军还开心。”曹君伟说。

在青岛队的时光里，曹君伟师从潘永青、荣方明等知名青训教练，开启了朝五晚九的专业训练日常：清晨的球场印刻着她练习运球的身影，哪怕冬天冻得手指僵硬，也会反复打磨交叉步突破；夜晚的灯光下，她对着篮板投篮，直到命中率稳定在80%以上才肯离场，球衣上的汗渍结了盐霜，手掌磨出的厚茧换了一层又一层……

15岁那年，凭借过人的实力与扎实的功底，曹君伟成功入选山东女篮青年队，从青岛的训练基地，迈向了更广阔的专业赛场。

### 以坚守破局成长

2013年全运会青年女篮决赛，是曹君伟职业生涯的成名之战。面对实力强劲的对手，18岁的她敢打敢拼，第3节单节砍下12分，最终以全队最高的21分5篮板，帮助山东队以不败战绩夺冠，为山东篮球摘得历史上首枚全运会金牌。赛后，教练评价：“曹君伟关键时刻能扛事，投篮稳、心态硬，是球队的‘关键先生’。”

此后，曹君伟回归家乡球队征战WCBA，联赛首秀便首发出战31分钟贡献15分，“初生牛犊不怕虎”的劲头惊艳赛场。但职业道路并非一帆风顺。数年里，她经历过球队降级的低谷，也迎来重返WCBA的荣光。2020-21赛季，她单场砍下31分创生涯新高；2021-22赛季，助力山东女篮跻身常规赛前3。在联赛的摸爬滚打中，她从青涩新人成长为球

队核心，并戴上了队长袖标。

2022年，三人篮球成为曹君伟人生的新赛道。收到国家队集训邀请函时，曹君伟直言：“兴奋得睡不着觉！为国征战是每个运动员的终极梦想。”不过，从五人篮球到三人篮球，高节奏、高对抗的赛场规则给她带来了全新挑战。“五人篮球有更多调整时间，三人篮球10分钟里要不停攻防转换，体能消耗是翻倍的，而且没有替补，必须全程保持高强度。”曹君伟说。

挑战面前，曹君伟身上那种青岛人不服输的韧劲被彻底激发。她在训练中加倍付出：每天多练1小时体能，模拟高强度对抗下的投篮，与队友反复打磨配合细节。最终，她代表中国队征战世界杯，斩获铜牌，实现了中国三人篮球的历史性突破。

### 十六载耕耘，热爱淬炼荣光

第十五届全运会是曹君伟的第4届全运会之旅，也是她转型三人篮球后的首次全运征程。

作为山东队的“定海神针”，曹君伟在赛场上展现出成熟球员的冷静与担当：小组赛两战全胜轻松晋级；1/4决赛面对重庆队，她7投7中，用精准的中距离和篮下终结贡献8分4篮板，率队轻松取胜；半决赛对阵劲旅四川队，比赛胶着到最后一分钟，她抢断后快速反击上篮得分，帮助球队锁定胜局；决赛中，她在攻防两端频频建功，不仅多次完成关键抢断，还在队友被严防时挺身而出，用稳定的投篮帮助球队牢牢掌控局势，最终成功摘金。

“每一场都是生死战，三人篮球的偶然性太大，1分钟的松懈就可能错失冠军。”夺冠后，曹君伟复盘比赛时依旧严谨，“印象最深的是总决赛最后30秒，我们只领先1分，队友把防守篮板抢到后，第一时间传给我，那种默契是我们一起练出来的，这份金牌属于团队的每一个人。”曹君伟感慨道：“参加了4届全运会，一切都值了！”

第十五届全运会落幕次日，曹君伟便马不停蹄赶往云南，投入新赛季WCBA的体能测试。谈及这份执着，她笑道：“篮球已经融入我的生活，一天不练就浑身不自在。”

从青岛少体校的田径小将，到横跨五人、三人篮球的全运冠军，16载光阴，曹君伟用行动诠释着“坚守”的意义。她并非天赋异禀的“天之骄女”，却凭着青岛人特有的拼劲与韧劲，在篮球运动路上步步为营。如今，她不仅为家乡青岛、为山东篮球赢得荣誉，更成为年轻运动员的榜样。

谈及未来，曹君伟眼中满是期待：“希望能站上湖南全运会的赛场，第5次代表山东出征，把对篮球运动的热爱一直延续下去。”

**张增惠：**『田径之乡』的『金牌教头』  
连续八届全运会率队员十二次夺冠，用人生丈量着中国四百米项目发展的每一个脚印

□青岛日报·观海新闻记者 许诺

### 8届全运，见证时代变迁

从1997年第八届全运会到2025年第十五届全运会，张增惠的8届全运会经历，本身就是一段中国体育的变迁史。

“我们那时候的训练相当艰苦。”张增惠回忆，“跑道是煤渣铺的，测速靠的是秒表和肉眼。”就是在这样的条件下，张增惠带着他的第一批弟子，开始了对400米项目的探索。那时的中国田径对短距离项目存在诸多认知误区：“中国人天生不如外国人”“黄种人在400米这种复杂项目上不可能取得突破”……这些论调像无形的枷锁束缚着项目的发展。

张增惠不信这个邪。他潜心研究世界顶级运动员的技术特点，结合亚洲人的身