



## 人物名片

郝森

年龄:21岁  
身份:山东田径队选手

“永不放弃让我实现反超，我要在‘最难练的项目’里选择坚守，创造佳绩。”

你有故事，请联系我们  
早报热线:82888000

## 特写

在“最难练的项目”里  
选择坚守

拿到全国比赛的金牌，赛后接受采访时，郝森坦言，永不放弃才让自己最终夺冠，“比赛过程中不仅要有敢拼的决心，更要有看淡输赢的豁达心态。每一次比赛既是与对手的角逐，更是对自己的挑战。400米和800米不同的一点就在于它要全程冲刺，所以要提前对跑步过程中的疲惫感做好预设，最后凭着不断超越自我的那股韧劲向终点冲刺。”

郝森表示，自己的身体条件并不突出，只有更努力训练才能取得好成绩。她通过积极思考去理解教练的指导，在训练中认真去执行。“永不放弃让我实现反超，我要在‘最难练的项目’里选择坚守，创造佳绩。”郝森坚定地说。

400米被认为是“最难练的项目”，是对运动员身体素质要求最苛刻的一个项目，因为400米以秒为单位奔跑，不但考验了冲刺能力，同时也考验了选手们的耐力。而女子400米作为短跑里最难跑的项目，它需要分配体能、有出色的弯道技巧以及有极强的速度耐力等。而郝森在这个“最难练的项目”选择了坚守，青岛“好苗”在今年长成了参天大树。



郝森在比赛中起跑。

作为国内最高水平的田径赛事，日前落幕的2023年全国田径锦标赛吸引了一众国内顶尖高手参赛。在女子400米决赛中，青岛城阳姑娘郝森后程实现反超，跑出54秒07的本赛季个人最好成绩，斩获金牌。青岛体育的这棵“好苗”在全国赛场茁壮成长，有望到亚运会和田径世锦赛一显身手。

## 她跑成一道闪电

城阳小嫚郝森在全国田径比赛中夺得女子400米金牌

## 街道运动会上一鸣惊人

2002年出生的郝森是地道的青岛小嫚，她在城阳区夏庄街道营村小学上学时就喜欢跑步，2013年4月代表学校参加夏庄街道运动会时一鸣惊人，引起了城阳区体校田径教练于政的注意。“现场观看各个街道举办的运动会是我们体校教练选才的重要途径，郝森在200米和400米两个项目中都获得第一，她所在学校的体育老师杨雷特意向我推荐了自己的爱徒。这个孩子尽管身体有点瘦弱，不过协调性、节奏感、弹跳力和耐久力都不错，赛后我就决定让她来城阳区体校接受专业训练。”于政向记者回忆道。

考虑到女孩子练跑步太辛苦，郝森的父亲起初并不同意女儿去城阳区体校走训，为此，于政除了登门拜访家长外，还托熟人做了说服工作。于政说，最终郝森的父亲消除了顾虑，“那次夏庄街道运动会之后，郝森每个周末来城阳区体校接受专业训练，随后的暑假就天天训练了。”

于政说，与一般体态修长的中长跑运动员相比，郝森的身体条件不怎么出众，“郝森当时有点瘦，可以说是个‘小麻秆’，但我看中了她拥有很好的爆发力和耐力，训练中不仅肯吃苦，而且乐于吃苦。这个孩子还有很好的心理素质，无论参加什么比赛从不紧张，关键时候敢拼敢闯，这是一名运动员难得的素质。多年的执教经验告诉我，郝森是400米项目不可多得的好苗子。”

在所有的田径项目中，中长跑的训练最枯燥，于政教练坦言，郝森能坚持下来不容易，“相比篮球、足球这些趣味性比较强的项目，中长跑的训练真挺苦的。要提高耐力，没有别的窍门，就是跑跑跑。”

## 称霸省运会独揽4金

跟随于政教练在城阳区体校进行了两年的专业训练后，郝森的运动水平提升到一个新的高度，2015年8月被输送到青岛市体校田径队，师从“金牌教头”刘明刚。刘明刚教练根据女子400米的特点，针对性地带领队员们进行训练，每周有5个早晨是有氧耐力跑，有1个早晨是专项力量跑。专项力量跑，他会安排坡度来加强女子400米跑的专项力量。同时，他坚持让队员记笔记，有时是几行简短的概述，有时是把疑问记下来，让他们善于发现问题、找到不足，使训练更有针对性和目的性，少走弯路，更快成功。这样一套凝神聚气、苦心琢磨的训练方法，让郝森等队员受益匪浅，训练水平和运动成绩提升很快。

通过刘明刚教练两年的悉心教导，郝森从

2017年开始进入了“金牌收割机”模式。在2017年全国体育运动学校联合会田径锦标赛暨全国少年(U14—15)田径锦标赛上，郝森和队友徐礼妍、王晶和纪萌瑶组成的青岛女子接力队获得4×400米接力金牌。在2018年青岛市中小学生田径运动会上，代表城阳九中参赛的郝森获得初中女子组400米第一名。在2018年山东省第24届省运会乙组比赛中，郝森在400米、200米、4×100米接力、4×400米接力等项目中都拿到了第一的好成绩，凭借独揽省运会4金当选为“2018年青岛市十佳运动员”。

## 有望征战国际赛场

2017年10月，郝森被输送至张增惠担任总教练的山东省田径运动管理中心青岛短跨训练基地。张增惠曾是中国田径队的功勋教练，培养出高永红、黄潇潇、庄振平、张世宝、程文等多位优秀运动员，带队参加了六届全运会，拿到10枚金牌，堪称山东短跨的“冠军教父”。在这位金牌教头的点拨和指导下，郝森的成绩提升不少，在2021年第十四届全运会中获得田径4×400米混合接力银牌。

4月26日，2023全国田径大奖赛第二站在山东日照举行。在女子400米比赛中，代表山东队出战的郝森以55秒17的成绩获得金牌。6月4日，2023年全国田径大奖赛第四站在重庆落幕，代表山东队出战的郝森在女子200米决赛中发挥出色，以24秒14的个人最好成绩夺冠。

7月24日，在2023全国田径锦标赛女子400米决赛中，郝森发挥出色，前350米虽一直未能领先，甚至在最后直道处依然未能分出明显的胜负，但最终在最后50米处加速反超，以54秒07的成绩率先冲线，斩获金牌。

本次比赛作为世锦赛和亚运会的赛前练兵，也是检验训练成果的重要一战，参赛运动员呈现了良好的竞技状态和成长趋势。郝森的强势夺冠增强了她出战国际赛场的信心。

张增惠教练在赛后表示，全国田径锦标赛是国内最高水平的田径赛事，这是郝森拿到的第一块全国田径锦标赛金牌。培养女子400米运动员的周期是6至8年，郝森2017年10月进入省短跨训练基地进行训练，6年后拿到全国冠军也是水到渠成。“我给她制定的战术是控制跑，前300米和领先选手的差距要控制在2米之内。结果跑到300米的时候，郝森落后领先选手7米，比对手慢了0.6秒，我以为她后面肯定追不上了。”张增惠说，没想到郝森在300米之后开始发力，在最后50米处加速反超，最终夺得冠军。“本次比赛她在执行教练安排上略有瑕疵，后面我们师徒要进行总结，找到不足，这样今后参加更高水平的比赛才能创造佳绩。”