坠落后的攀登：一个关于“天才”的真相

新华社记者林德韧、沈楠、王梦

站在东京奥运会的领奖台上，脖子上挂着金牌，手里捧着鲜花，看见五星红旗高高升起，听到《义勇军进行曲》如约奏响，杨皓然目光坚定。

这一刻，他终于拿到了自己射击生涯的首枚奥运金牌，圆了在东京奥运会升国旗、奏国歌的梦想。

当“天才”已不是少年，这块金牌的背后，拥有了更多的沉淀。

7月25日，杨皓然（中）在比赛中。当日，在东京奥运会射击男子10米气步枪决赛中，中国选手杨皓然获得铜牌。 新华社记者鞠焕宗摄

8年前，一个少年放出豪言

10米气步枪混合团体是杨皓然在东京奥运会上的第二个参赛项目，在率先进行的男子10米气步枪项目上，他拿到一枚铜牌。升了国旗，但没奏成国歌，有点遗憾。而在搭档队友杨倩成功夺得混合团体金牌后，他弥补了这个遗憾。

时光倒回2013年，东京申办2020年奥运会成功后的一个月，当时仅有17岁的杨皓然在亚锦赛上收获了冠军，他在QQ空间发了一条动态。“我当时写的大概意思是‘申奥成功了，别太得意，等我在东京升中华人民共和国的国旗、奏中华人民共和国的国歌’。”杨皓然说。

这个豪言果真变成了现实！

“天才”，是杨皓然从少年时代起就被贴上的标签，而他当年的成绩也配得上这个标签。2012年，16岁的他第一次参加国际比赛就在南昌拿到了亚锦赛冠军。在那之后的两年，他接连拿下全运会、世界杯总决赛、世锦赛、青奥会、亚运会等一大把冠军，在他参加过的所有大型赛事中，他几乎难寻对手。

这样的好成绩，让人们对杨皓然的期待水涨船高，以这样的水平，再加上当时状态依然出色的老将朱启南，人们对中国男子10米气步枪“双保险”信心十足。

回顾那段时光，杨皓然感觉“不真实”。他说：“打个比方，你平时上课没比别人多，然后一考试就是第一，考试时候不会的蒙选‘C’，然后都蒙对了，这样肯定会不真实。”

就这样，杨皓然的火热状态持续到了里约奥运会前。

补上“失利”这一课

在里约奥运会上，杨皓然“翻车”了。在自己的首届奥运会上，杨皓然资格赛仅仅排在第31位，620.5环的成绩比他正常水平低了10环。

“天才”折翼，从高峰直接坠到低谷。

杨皓然说，在里约奥运会之前，自己连困难长什么样都不知道，除了成绩好，其他所有地方都有欠缺。当失利在最不想来的时候到来，对于一个刚满20岁的少年来说，是一个巨大的考验。

输掉比赛的滋味很难受，坠落谷底的滋味很难受。在里约奥运会之后，杨皓然回到了省队备战全运会。有一次，杨皓然打车去射击队，看到他的目的地，出租车司机就跟他聊：“你是射击队的？我知道你们队有个人，就是奥运会之前吹得老牛了，这打完了，啥也不是啊。”坐在后座的杨皓然，当时真是哭笑不得。

“我是经历过高峰，也经历过低谷。高峰很高，低谷很低。这种落差感，就是你打得好的时候就是什么都是对的，都在夸你，等你打得不好的时候什么都是错的，你说什么都不对。”杨皓然说。

重大的打击让人沮丧，也让人成长。补上了“失利”这一课，杨皓然完成了人生中重要的一次自我提升。回望这场失利，杨皓然更多的是感激。

他说：“如果那个时候、那场比赛我真成功了，没摔那一跤，我可能现在就不是这样了。”

里约奥运前后，虽然都拿到了大把的冠军，但杨皓然认为两个时期的自己是完全不相同的。“现在我打比赛的自信源自我面对困难有很多种解决办法，更清楚遇到问题了以后，遇到困难以后用什么方式去化解，因为我的技能变多了。”

拥抱现实，迎接一个更成熟的自己

里约奥运会之后，在谷底的杨皓然开始了自己的爬升。2017年的一个小比赛，他第一组10枪打了102环的低成绩，但在那之后，他通过调整越打越好，终于找回了自己那个熟悉的状态。

在那以后，杨皓然在参加的国际比赛中没那么“神”了，2018年，他拿到了亚锦赛冠军、亚运会冠军和世锦赛冠军，但在其他的一些比赛中，他也多了很多被对手击败的经历。

尝过了失利的滋味，就更了解胜利的可贵。“感谢从挫折里面走出来的自己，能够坚持初心，不忘初心这么一路走过来。”他说。

从射击技术上讲，杨皓然在备战东京奥运会的这个周期进入了一个新的境界。在东京奥运会选拔赛上，他早早就已经胜出，锁定了一个参赛名额，但他还是选择自我加压，自己给自己制造各种困难场景，然后努力去把这些困难克服掉。他说：“如果我轻轻松松地打一场比赛，那没有任何的意义，这段时间其实就浪费了，我打了等于白打，还不如给自己找一些困难，制造一些困难，制造一些压力，营造一些气氛，然后能够更好地去得到锻炼。”

在东京奥运会开始前，他的确遇到了困难。身体上，腰部和髋关节都有伤，让他一度起床翻身都翻不了，极大地影响了备战；心理上，上次奥运失利的记忆仍在，在这次比赛前他也睡不好觉，比赛的时候依然会紧张。

不过，在这一次，他顶过来了。

里约奥运会失利之后，杨皓然说，难过了一瞬间而已。

东京奥运会夺金之后，他又说，也就高兴了一下。

淡然处理，是他一以贯之的方式。

“从结果方面，所谓的大满贯啊之类的，我不是很在意。我上一届打成那个样子了，也没有伤心，这届我又打得不错，也没有很高兴。不以物喜，不以己悲。我觉得比赛还是最重要的，最重要的不是领奖台，不是金牌，而是我在追逐梦想的过程中付出的这些东西、走过的路、经历的风景，这些东西是我可以留有一辈子的财富。哪怕有一天我不练射击项目了，这些东西它还是会有，所有的名和利都会过去。但这种经历给你带来的收获、给你带来的成长会跟你一辈子，而且是受用终生的东西。”他说。

未来：在最擅长的领域做最踏实的事

随着年龄的逐渐增大，杨皓然在队里也逐渐成了老队员，在射击队的东京奥运阵容里，他是为数不多的有过奥运会参赛经验的队员之一。一批一批比他小的队员入队，他也有了更多的使命和担当。训练之余，他会帮忙组织文艺活动，平常也会督促大伙儿搞卫生。

在业余时间，杨皓然还会偶尔弹弹吉他，打打游戏，看看书。玩游戏他不喜欢玩过于紧张刺激的，看书他喜欢看故事类、悬疑类的，他读过《追风筝的人》《百年孤独》，也喜欢东野圭吾和村上春树。“看书不是为了学习，就单纯为了放松”，有一次他尝试挑战了一下《追忆似水年华》，最后放弃了。

杨皓然说，他并不是一个有很强的运动细胞的人，跑步不行，跳远不行，就连打球都老是戳手。当初练射击就是因为感觉拿枪比较帅，尤其是步枪，所以他一直都对自己的枪有着很高的要求。他的枪永远和别人的不一样，他会跟厂家详细沟通自己的需求，也会自己琢磨怎么给枪加上一些自己能用的小配件。

随着年龄的增大，杨皓然越来越觉得射击是一个有魅力的项目：“这个项目真的太吸引人了，射击项目你要打好，并不是单纯地拼技术，到现在全世界没有任何一个人的技术可以完全压倒对手，比赛永远没有100%的成功率，只是通过各方面素质的提升，比如说心态、应对困难的能力、格局心胸这些，只有你这些综合素质提高了，才能让你的成功率无限接近100%。”

简单、纯粹、专注，是杨皓然目前呈现在大家面前的状态。对于人生目标，他也有自己的想法：“不管我干什么事，在什么岗位，做什么职业，都能通过我自己的努力，通过那段经历收获一些东西，不断地去提高自己，提高个人素质、为人处事这些能力。我的人生目标就是不管做任何事，都能游刃有余。”

在现阶段，射击，是他最游刃有余的一件事。

畅想未来，杨皓然说他一定会是一个好的教练，他觉得自己在当教练方面有天赋，是个好苗子。

“现在的话，还是做好眼前的事，先把自己当运动员这件事给整明白了。”他说。

新华社东京7月29日电

时不利兮骓不逝

新华社记者王镜宇、卢星吉

沃隆科娃飞身重扣，球飞出了界外。俄罗斯球员纷纷举手示意打手出界，裁判给出了支持她们的判罚。12：15，里约奥运会冠军中国队输掉了中俄大战的第五局，遭遇在东京奥运会小组赛中的三连败。

大约半个小时以前，人们本以为这又是一场郎平导演的逆转好戏，以为中国女排将迎来在本届奥运会上的首胜。那时候，中国队大比分2：1领先，第四局又以20：14握有6分优势。然而，中国队这边的记分牌突然“停住”了。

沃隆科娃扣球打手出界，20：15。俄罗斯主帅布萨托将替补球员斯米尔诺娃换上场，她的任务就是用发球破坏中国队的一传，而这个换人成为改变战局的胜负手。

朱婷扣球失误，张常宁的进攻被拦死，比分变成20：17。郎平叫了暂停。可是，这次暂停没能打破中国队的得分荒，也没能破坏斯米尔诺娃的发球节奏。王媛媛的进攻被拦死，沃隆科娃扣球得分，中国队的一传告急，接下来沃隆科娃又一次在一个多回合的拉锯战中扣球打手出界，比分变成20平。

郎平再次叫了暂停，还是没能马上奏效。俄罗斯队在下一个回合中又拦死了张常宁的进攻，以21：20反超。终于，朱婷扣球得分，止住了俄罗斯队的进攻高潮，但她们在第一局中不可阻挡、第二和第三局被中国队遏制住的气势已经再度爆发。

“特别遗憾，”郎平在谈到第四局的突然“卡壳”时说。“我觉得第四局我们完全有机会，但是忽然间就卡到那儿了，突然下不了球了。下不了以后，我们就得往3、4号位走，因为朱婷在这边（2号位）下不了球。但是其实我觉得那会儿队员心有点急，打得不是太清楚……”

中国队没有轻易放弃。第四局的最后关头，李盈莹连续3次进攻得手，中国队拿到过两个赛点。然而，在25：24领先的时候，李盈莹发球失误，朱婷进攻失误，冈察洛娃完成最后一击，俄罗斯队把比赛拖入了决胜局。

“当时对方从发球上对我们有很大的冲击，我们的一传有些波动和起伏，一攻也不太顺。从那以后对方的气势也上来了，我们第五局有些被压住了，”李盈莹赛后对记者说。

两天之前，中国队0：3负于美国队。郎平当时感觉，中国队的表现有起色，但还是有点“紧”，希望队员们能更放开一些。

面对关乎出线前景的生死战，郎平沿用了前两场的首发阵容，但第一局中国队还是找不到感觉。在沃隆科娃的发球轮，中国队被卡住了，对手连得6分，取得16：11的优势。逆境之中，郎平用李盈莹换下了张常宁，后来又用“两点换三点”战术将姚迪和刘晏含派上场，但是没能马上扭转战局，俄罗斯队先下一城。

到那时为止，中国队在本届奥运会上连一局胜利还没拿到过，连输七局。有看球的朋友感慨说，现在中国女排怎么赢一局都这么难？

第二局，郎平让姚迪和李盈莹分别替代丁霞和张常宁，开局仍然被俄罗斯队打了个5：1。正当中国球迷感觉不妙的时候，俄罗斯队失误连连，给了中国队喘息之机。袁心玥和李盈莹进攻得手，刹那之间中国队以6：5反超，从此回到了正常的轨道。在15：17的时候，郎平令旗一挥，用替补副攻王媛媛换下了颜妮，后来又用“两点换三点”派上了丁霞和张常宁。在22平之后，中国队拦死对手的进攻，俄罗斯队挑战球出界未果。23平之后，张常宁打探头球得手，袁心玥发球直接得分。25：23，丁霞俯身发出久违的呐喊，中国队终于赢下了东京奥运会上的第一局胜利。

局间休息时，丁霞搂着姚迪的腰跟她商量着什么，两位二传都在继续寻找破敌之策。到场观赛的中国代表团领导抽空去了趟洗手间，马上又回到了观众席。

第三局开始，郎平再次调整首发阵容，丁霞回到场上，王媛媛继续出场，张常宁取代龚翔宇打接应。这套阵容效果不错，王媛媛在攻防两端担起重任，李盈莹势不可挡，中国队在大部分时间里保持着领先。在俄罗斯队追到18：19之后，李盈莹连攻带发得到4分，俄罗斯队大势已去。

中国队似乎回到了正常的轨道上。大比分2：1反超之后，中国队的球员们在场上比第一局更加自信和放松。第四局用扣球帮助中国队将比分改写为10：7之后，朱婷摔坐在地板上。她顺势用双手拍打着地板，释放着自己的情绪。

然而，布萨托和俄罗斯队没有放弃抵抗。整场比赛，布萨托像一只老虎一样在场边走来走去，不时为队员送上叮嘱。他的很多次换人都是为了冲击中国队的一传。终于，前两场比赛各项重要数据统计均为零的斯米尔诺娃给了中国队沉重的一击。这场比赛，斯米尔诺娃还是没有得分，没有扣球，没有拦网，但是她用总共9次发球完成了自己的使命，撕开了中国队一传的漏洞。

终场哨声响起，俄罗斯队仿佛赢得了冠军那样高兴。队员们和教练们兴奋地在场边合影，球网对面是中国女排姑娘们落寞的身影。

正如主教练郎平所说，中国队的队员们尽力了。连续3场带着手腕伤势出战的朱婷44扣15中，还贡献了并列全队最高的11次成功扑救。替补登场的李盈莹53扣23中，拿下了全队最高的27分。如果中国队获胜了，这个夜晚对这位21岁、初登奥运殿堂的小将就是完美的。袁心玥、张常宁、龚翔宇、丁霞、颜妮、姚迪、王梦洁、刘晏含、刘晓彤等队员也都尽了自己的努力，只是努力有时并不意味着胜利。在奥运会这个最重要的舞台上，朱婷的伤病、球员的心态、一传的漏洞等种种问题不期而至，在三连败中暴露了出来。

时不利兮骓不逝。从备受期待的卫冕冠军，到距离被淘汰只有一步之遥，只有3场球的距离。第四轮面对目前3战全胜的意大利队，中国队已经无路可退。

“我想如果是朱婷打不了的话，我觉得形势是很严峻的。我们就努力去打，能打的都上场吧，”郎平的这句话，听起来让人感伤，但这就是残酷的竞技场。

郎平曾经说过，中国女排的精神不只是赢得冠军，而是有时候明知道不会赢，也竭尽全力。是你一路即使走得摇摇晃晃，但依然坚持站起来抖抖身上的尘土，眼中充满坚定。东京奥运会小组赛还剩下两场，不管结果如何，相信郎导和中国女排会继续带着坚定的目光竭尽全力。

新华社东京7月29日电

奥运选手 如是说

“我从小就爱说话，跟所有人讲话，最经典的是我抱着一棵树也能说半天。”

背景：一天收获两金的“蝶后”张雨霏这样评价自己的性格。

评论：怪不得你每天都能上我们这个栏目……

“中国运动员接受兴奋剂检查的次数是全世界最多的！”

背景：中国四朵金花打破澳大利亚和美国垄断，勇夺女子4×200米自由泳接力金牌并破世界纪录后，一些外国媒体产生“酸葡萄心理”，在发布会上刁钻提问：“请四位中国选手回答，从2020年3月新冠疫情在全球蔓延以来，美国没有停止过兴奋剂检查，你们接受兴奋剂检查了吗？能具体说出你们接受多少次检查吗？”对此，张雨霏硬气回答。

评论：某些人不要阴阳怪气！以及张雨霏怎么又是你！

“因为钓鱼比举重还有趣——在举重的这个级别，我已经完全没有对手。”

背景：东京奥运会举重男子73公斤级比赛的冠军、该项目三项世界纪录保持者石智勇偷偷透露，他有一个特殊爱好。

评论：无敌是多么，多么寂寞！

荣耀背后刻着一道孤独

七月二十八日，刘治宇（左）/张亮在比赛中。当日，在东京奥运会赛艇项目男子双人双桨决赛中，刘治宇/张亮获得铜牌。 新华社记者杜潇逸摄

2008年北京奥运会上，唐宾、金紫薇、奚爱华、张杨杨在女子四人双桨项目中逆转夺冠，为中国实现赛艇奥运金牌“零的突破”。

一晃13年过去，中国赛艇人苦苦守候的第二枚奥运金牌终于姗姗而至，面孔换成了崔晓桐、吕扬、张灵和陈云霞，项目还是女子四人双桨。

作为一名从2003年就开始跑赛艇项目的老记者，现场见证这一历史让我眼眶湿润，因为我深知她们的不易和孤独。

每天摸桨五六个小时，掌心满是与年龄不相称的老茧，为了储备体能累瘫在测功仪上，一天多达五六十公里的水上训练量，为了提升能力的加练……每次队内合练，都有人累哭，可是擦干眼泪，还要继续练下去，因为这是她们热爱的事业。

有人说，水上项目是远离城市、远离亲人的一项运动。想从事赛艇运动，就要吞得下孤独，忍得了孤独，她们本处于享受快意人生的好年华，却将一切奉献给了赛艇。

我们看到了四位姑娘在领奖台上的笑脸，更应看到她们辛苦过后流下的泪水和汗水，以及冬训时每天清晨六点在零摄氏度的千岛湖“摸黑”训练留下的一道道孤独水纹。

赛艇虽然在国际体育界享有很高的地位，但在国内依然是个偏冷门的项目，大众认知度、运动普及度尚未达到预期，市场化也还缺乏系统性的设计和实践。哪怕张亮和刘治宇拿到了中国乃至亚洲的首枚奥运会男子赛艇奖牌，但这个热度在奥运会后能持续多久，恐怕还要打上一个问号。

令人欣慰的是，借北京奥运会的东风，很多青少年开始从事赛艇运动，如今已经有不少水上俱乐部引入了赛艇项目，赛艇的人口在慢慢扩大，或许未来，这个项目不会再那么孤独。

张亮说，这块铜牌是新的开始。从第一枚赛艇奥运奖牌到第一枚金牌，时隔20年；从第一枚金牌到第二枚金牌，时隔13年；从1984年中国首次参加奥运会赛艇比赛到获得首枚男子奖牌，时隔37年……

我们期待新的突破不再需要如此长久的等待，我们希望在奥运奖牌的影响下，中国赛艇迎来跨越式的发展。

（记者公兵）

新华社东京7月29日电