

预想之中，意料之外

# 朱亚明的人生“三级跳”

新华社东京8月5日电(记者周畅、朱翃、岳冉冉)“感觉我能拿前三的时候，心里还想了一下，队里不会没带国旗吧。”朱亚明赛后采访时，这样描述自己“意料之外”的银牌，也让现场响起了笑声。

在东京奥运会田径项目男子三级跳远中，朱亚明以两次刷新个人最好成绩的战绩夺得银牌，也创造了中国在该项目上的奥运会最好名次。

起跑，加速，三次跳跃，落入沙坑……朱亚明在决赛第五跳中，以17米57的成绩，刷新了自己不久前在第二跳中才创造的个人最好成绩，也跳成了排名第二。

随着决赛第六跳，也就是各个选手的最后一跳依次完成，朱亚明的成绩依然没有被超越，从提前锁定奖牌，到提前锁定银牌。

“今天觉得能刷新自己的最好成绩，但不知道能刷新到什么程度。是预想之中，也是意料之外。”朱亚明也解释了为什么是预想之中：“平时训练都很好，也给了我很大的自信。在没有那么多大赛历练的情况下，可以发挥到这种情况，我觉得还是比较满意的。”

披上了国旗的朱亚明，心里又开始琢磨，这次只是让中国在这个项目上的奥运会最佳成绩从第三进步到第二，把奖牌换了个颜色，但成绩上还是有一点点差距，他还想做到更好。

“第六跳还想更好，也做了一些尝试，但是因为体能下降，判断失误没有做到更好。我觉得三年后，会做得比现在更好。”

第一次参加奥运会的朱亚明，刚结束比赛就已经迫不及待想着去参加巴黎奥运会突破自己了。

“我觉得三级跳远跟人生有很多相似的地方，给了我很多人生启发，田径运动的精神我非常喜欢。”朱亚明的竞技体育人



8月5日，中国选手朱亚明在东京奥运会田径男子三级跳远决赛中。

生，也确实像“三级跳”一样。

2015年，是朱亚明的“第一跳”，从普通大学生跳到了竞技体育世界。“因为在那一年，我才正式开始接触竞技体育。”1994年出生的朱亚明，一开始并没有想过要走三级跳远这条路，却阴差阳错接触到这个项目并喜爱上它，在21岁的时候，才开启

自己的“三级跳”竞技体育生涯。

2019年，是朱亚明的“第二跳”，从一名运动员跳入了世界高水平赛事。正因竞技生涯起步较晚，朱亚明一开始并没有机会参加国际田联钻石联赛，“后来在芬兰的一次比赛中跳了17米36之后，国际田联才开始主动邀请我去参加

中国选手朱亚明在东京奥运会田径男子三级跳远决赛中

2021  
8/5

东京这一刻  
TOP SHOTS  
TOKYO 2020

新华社记者李明摄

这些高级别赛事”。

2021年，是朱亚明的“第三跳”，从奥运会“新兵”跳成了奥运会亚军。但显然，朱亚明还想跳得更远。“在三级跳远的这条道路上，我还没有走到顶端，还要继续向上攀登。东京奥运会，是我新的起点。”朱亚明说。

# 岩壁“舞者”独自破题

本报记者王沁鸥

失望——这是21岁的潘愚非走下赛场后的第一反应。

他得承认，自己首次参加奥运会的第一次出场，砸了。

速度赛7秒59，20名选手里排名垫底，两次攀爬均出现失误。即便速度并非他的主项，这也不是他平时的水平。

岩壁之前，现场DJ播放着动感的音乐，第一次走上奥运舞台的攀岩比赛延续着它一贯的“嗨翻天”风格。

岩壁之后，则是另一个世界，运动员们需要留在“隔离区”准备比赛，以防他们提前知晓比赛线路。教练赵雷走过来告诉潘愚非不用想太多，然后留他自己安静坐着。

现在，摆在潘愚非面前的是道攀岩者需要自己去解的“题”。从潘愚非8岁选择攀岩开始，这种解题、破题已经进行了无数次，在奥运会上要进行，以后也依旧会进行下去。

这也是为什么，这项被称为“岩壁芭蕾”的运动令潘愚非着迷。

## 对话

去奥运会之前，潘愚非在北京怀柔的训练基地接受东京2020官网的采访，提到了自己当初选择攀岩的原因。

“小时候体质弱，就去练了跆拳道。看到跆拳道馆旁边有个岩壁，就开始自己爬，一下就喜欢上了。”潘愚非说，跆拳道他也打过比赛，但是自己不喜欢和别人对抗，走上赛场总觉得不舒服，但岩壁却给了他“沉浸”在自己世界里的机会。

“就像是解题，也像对话。”他说。

这与潘愚非主攻的项目有关。攀岩速度赛使用全球统一、男女通用的赛道，且两名选手同时出场，一枪淘汰，竞争意味很浓。

但潘愚非主攻的攀石和难度赛则每场比赛的线路都不同，选手的攀登也是相互独立的。赛前，选手会被集中在“隔离区”，比赛开始后才会被从岩壁后放出。直到那时，他们才知道要爬的路线长什么样；岩点形状、大小、分布，路线跨越的长度、角度……这些元素可以形成无数的排列组合。



八月三日，潘愚非在攀岩男子难度预赛中  
新华社记者陈建力摄

他甚至会和我说：‘妈妈，攀岩爽死了！’”

## 较 劲

岩壁之上，潘愚非也经常和自己较劲。

“小时候爬难度赛，有的线路上不去，他也不撒手，就使劲抓着不肯下来。”潘愚非妈妈说，完不成线路时，潘愚非总哭，哭完了就站在岩壁底下瞪着岩壁复盘，然后继续爬。

“我以前很爱哭的。”潘愚非承认，“好胜心很强，所以也怕失败，失败了怎么办？”

16岁，潘愚非进入国家攀岩队。东京奥运会周期，他和队友开始为争取奥运资格备战。2019年8月在日本举行的攀岩世锦赛上，他给自己定下的目标是进攀石半决赛，有可能的话冲击难度决赛。

“但可能是执念太强，反而就做不到。”预赛里，攀石的五条线路他完成得都不好，两条线有致命失误。

是意大利外教的话点醒了他——“只要你努力去做了，就没有浪费每一天；只要你用尽全力了，不管结果怎样，你已经赢了自己。”

走上岩壁，看见自己，要胜过的也是自己。2019年11月，在法国图卢兹举办的奥运资格赛中，潘愚非凭借预赛总积分第二的成绩进入男子决赛，锁定东京奥运入场券。

## 破 题

东京，8月3日晚。速度赛后约半小时的休息结束，潘愚非从隔离区里跑出。

如果说速度赛只是因为赛制要求而不得不做的必答题，那么接下来的攀石和难度，才是潘愚非渴望去迎接的自选科目。

攀石赛，潘愚非四条线路一条到底，拿到三个得分点，排名第八。前两项赛后，他晋级决赛的前景已比较渺茫。难度赛，他在一个自己没有想到的点上意外跌落……

并不是每次破题的尝试，都能有满分结果。对于此，潘愚非早已明白。

“奥运会和其他国际比赛差不多，都是去拼，除此之外没有想太多。”赛后问起第一次踏上奥运赛场的意义，潘愚非说不出太多，他一直在回想刚刚难度赛岩壁上的一切：为什么左手会突然出了那么多汗，重心就没有稳住？右脚脚点踩住了，然后去挂快挂，一系列操作都没问题，哪里出了问题？……

他沉浸在复盘的状态里离开了混采区。

2021年东京的夏天，潘愚非的奥运故事没有一个完美的开头。他今年21岁，也没有人能向他保证，这故事在巴黎、洛杉矶，或者更远的未来，就必然会有圆满的结尾。每次岩壁上的“谜题”，都代表着未知。

但重要的是，他将一直解下去。

陈华明则一眼就看出了全红婵的天赋，带到体校重点培养。体校硬件没有那么好，训练很苦，但她从来没有退缩过。

2018年，全红婵进入广东省队，能力迅速展现出来，一路超越了队里的姐姐们，12岁时就拿到了广东跳水锦标赛5项冠军。

“她特喜欢攀石和难度这两个项目，特别有成就感。”潘妈妈说，“完成一条新路线，

么快出现在奥运赛场上，并征服世界。

## 辣 条

“吃点好吃的，辣条！”东京夺金后，被问到要怎么庆祝时，全红婵这样说。

而网友们怎能放过这个细节，比赛结束没多久，就已经有很多人表示，要给全

红婵寄辣条了。

现在最头疼的，恐怕是训练中心的门卫了。

之前，全红婵的妈妈在接受采访时也说女儿喜欢吃零食，尤其是辣条。“全是五毛钱那种，她自己最大的愿望就是开个小卖部，这样零食就吃不完了”。

(记者王浩明)新华社广州8月5日电

新华社记者张泽伟、刘阳、谭畅

岁月不居，时节如流。

对一个运动员来说，哪怕他能打败天下所有对手，但可能永远无法战胜另一个敌人——时间。

东京奥运会上，“00后”称霸赛场固然可喜，“初生牛犊”摘金夺银值得点赞，但更让人感佩和铭记的，是那些与对手和时间双重对抗的老将，他们以梦为马，不负韶华，用拼搏、汗水、热爱、执着，铸就人生的丰碑，书写奥林匹克的传奇。

## 老骥伏枥

在国际举重界，吕小军是“神”的存在，他的粉丝都称他为“军神”。在东京奥运会上，吕小军也用表现和实力，证明了自己当之无愧。

男子举重81公斤级比赛中，37岁的吕小军面对一众二十几岁的年轻选手，以374公斤的总成绩夺冠。

这是吕小军的第二块奥运金牌，第三块奥运奖牌，更重要的是，他以37岁的“高龄”，成为世界上年龄最大的举重奥运冠军。

举重需要绝对力量和爆发力，吕小军不仅战胜了对手，更克服了年龄增长、身体机能下降等挑战。

家有一老，如有一宝。中国举重协会主席周进强说：“吕小军带动了全队人，他是我们中国举重队攀高峰的象征。”

在东京奥运会，中国举重队8人参赛收获7金1银，创造举重队奥运参赛历史最好战绩。

在田径赛场，奥运会“四朝元老”巩立姣也在书写“老兵传奇”。铅球决赛中，她一再刷新个人最好成绩，最终以20米58的佳绩夺冠。

作为中国最好的女子铅球运动员，练习铅球21年的巩立姣对奥运赛场并不陌生，但前三次奥运会她第二、三、四名都拿过，唯独没能站上最高领奖台。在东京，她终于如愿。

这是东京奥运会上中国代表团首枚田径金牌，也是中国奥运史上首枚田赛项目金牌。在比赛中一直克制着自己情绪的巩立姣，夺冠后终于可以让眼泪肆意流淌。

“80后”的苏炳添也在创造历史。在世界瞩目的“飞人”大战决赛中，他一战封神，跑出9秒83！刷新亚洲纪录，成为首位站上奥运会男子百米决赛跑道的中国人。决赛中，他以9秒98的成绩最终获得第六名，再创历史。

“对我来说，这么短的时间内能两度跑进10秒，我觉得已经非常开心了。今天对我来说，是一辈子最好的回忆。”苏炳添说。

## 没有输家

站上奥运会最高领奖台，是每个运动员的梦想。但是，能够得偿所愿者，毕竟是少数。东京奥运会参赛选手约11000人，只有约3%的人能获得金牌。对于奥运会上的那些传奇老将，岂能以输赢来评判。

在女子竞技体操领域，过了20岁都会被认为是“老将”。但在田径赛场，奥运会“四朝元老”巩立姣也在书写“老兵传奇”。铅球决赛中，她一再刷新个人最好成绩，最终以20米58的佳绩夺冠。

走上了奥运赛场，看见自己，要胜过的也是自己。2019年11月，在法国图卢兹举办的奥运资格赛中，潘愚非凭借预赛总积分第二的成绩进入男子决赛，锁定东京奥运入场券。

## 破 题

东京，8月3日晚。速度赛后约半小时的休息结束，潘愚非从隔离区里跑出。

如果说速度赛只是因为赛制要求而不得不做的必答题，那么接下来的攀石和难度，才是潘愚非渴望去迎接的自选科目。

攀石赛，潘愚非四条线路一条到底，拿到三个得分点，排名第八。前两项赛后，他晋级决赛的前景已比较渺茫。难度赛，他在一个自己没有想到的点上意外跌落……

并不是每次破题的尝试，都能有满分结果。对于此，潘愚非早已明白。

“奥运会和其他国际比赛差不多，都是去拼，除此之外没有想太多。”赛后问起第一次踏上奥运赛场的意义，潘愚非说不出太多，他一直在回想刚刚难度赛岩壁上的一切：为什么左手会突然出了那么多汗，重心就没有稳住？右脚脚点踩住了，然后去挂快挂，一系列操作都没问题，哪里出了问题？……

他沉浸在复盘的状态里离开了混采区。

2021年东京的夏天，潘愚非的奥运故事没有一个完美的开头。他今年21岁，也没有人能向他保证，这故事在巴黎、洛杉矶，或者更远的未来，就必然会有圆满的结尾。每次岩壁上的“谜题”，都代表着未知。

但重要的是，他将一直解下去。

## 精神丰碑

究竟有什么魔力，能让这些老将拼尽全力想要站上奥运会的舞台？哪里来的动力，能让他们日复一日地训练、一次次向年龄和极限发起挑战？

吕小军说，是对祖国的热爱。每一次参加奥运会，目标都是“升国旗、奏国歌”，看五星红旗在赛场飘扬，听《义勇军进行曲》在场馆回响。

东京奥运会也许并不是吕小军的谢幕演出。“明年世锦赛，如果还能看到我，(那么)巴黎奥运会上你绝对会看到我。”他说。

丘索维金娜说，坚持是缘于热爱。如果说以前不断辗转参赛掺杂着物质的追求，如今的她完全是因为热爱。“没有秘密。我就是喜欢体操。这么多年来我一直听从内心，坚持运动。我喜欢体育，我知道它是什么，我想成为一个快乐的人。”

吴静钰说：“跆拳道是我生命中非常重要的事情，承载了很多东西，几乎占据了人生的一大半，我从跆拳道学到了很多，是热爱也是一种信念。”

坚持，也是为了探索和挑战。吴静钰坦言：“如果里约奥运会就退役的话，会特别不甘心。现在我是挑战自己，在探索一条别的跆拳道选手没有走过的路。我觉得我尽力了，我真的非常努力做完了这一切。”

弦歌不辍，薪火相传。“老兵传奇”激荡人心，奥运精神生生不息！

新华社东京8月4日电

岁月可摧  
梦想不灭

东京奥运会演绎『老兵传奇』