

## 十年磨剑 一跃冲天

记亚洲首位世锦赛跳远冠军王嘉男

新华社记者吴俊宽、马向菲、张悦姗

王嘉男清楚地记得,自己曾经三次梦到过获得世锦赛冠军。最后一次是在今年。每次醒来他都会告诫自己,要现实一点,还是稳步前进比较好。

北京时间2022年7月17日,王嘉男的世界冠军梦实现了。他为中国赢得了史上首枚世锦赛男子跳远金牌。从2012年初登国内赛场,到如今站上世界最高领奖台,稳步前进的王嘉男用了十年时间,终于一跃冲天。

## 全能少年

王嘉男1996年8月出生于辽宁省沈阳市,得益于出色的身体条件和运动天赋,他早早与田径结缘。2010年,王嘉男进入徐州市田径队,随后又被选入江苏省省体工队,2012赛季,未满16岁的他就开始代表江苏队在国内田径赛场上崭露头角。

2012年,王嘉男在2月的全国室内大奖赛南京站中获得室内七项全能冠军,4月他又参加了全国田径大奖赛肇庆站,以7063分的成绩获得十项全能第五名。

最初练习田径时,王嘉男并没有明确专攻的单项,而是主练十项全能,即100米、400米、1500米、110米栏、跳远、跳高、撑杆跳高、铅球、铁饼、标枪十个项目都要练,跑跨跳投统统不落下。这恰恰也是很多田径高水平强国在培养青少年人才时经常选择的模式——在全方位打下训练基础的情况下,根据运动员自身条件确定发展方向。

很快,全面发展的王嘉男就找到了自己的突破方向。

“第一次比全能时跳远就跳了7米80,达到国家健将水平。当时省队教练就跟我说,别练全能了,于是我就开始练跳远。”王嘉男此前接受采访时说。

2012年9月在昆山举行的全国田径锦标赛上,王嘉男以8米04的成绩获得跳远冠军。这是他职业生涯第一次突破8米大关,当时他才刚刚过完16岁生日。

## 大赛型选手

2013年7月,王嘉男首次获得代表中国参加国际比赛的机会。他以7米95的成绩获得印度浦那亚锦赛冠军。连世青赛都没比过的他就这样得到了参加当年莫斯科世锦赛的资格。

跳远项目的特点是偶然性大、容错率低,日常训练水平和大赛成绩往往难以画上等号。奥运会、世锦赛等大赛中,资格赛就三次试跳机会,决赛中前三跳如果发挥不好,后三跳的机会也就没了。

在莫斯科,16岁的王嘉男交出了昂贵的“学费”,资格赛三跳都没超过7米60,无缘决赛。用时任中国田径队总教练冯树

勇的话说,“比得一塌糊涂,但也积累了宝贵的大赛经验”。

在那之后,王嘉男在美国外教兰道尔·亨廷顿的指点下,个人最好成绩不断攀升,重要赛事中的表现也相对稳定。2014年,他在尤金世界青年锦标赛上以8米08的成绩赢得金牌,第一次在海沃德田径场站上了世界之巅。

2015年的北京田径世锦赛上,未满19岁的王嘉男又创造历史,以8米18的成绩获得铜牌,成为第一个登上世锦赛男子跳远领奖台的亚洲运动员。

## 世界冠军

北京世锦赛之后,王嘉男的成绩还在不断进步,2018年他在贵阳跳出8米47的个人最好成绩,并追平了李金哲保持的全国纪录。大赛中他的发挥也相对稳定,大多都能跳出8米20左右的成绩。

不过在2015年之后的几年里,世界男子跳远整体水平提升明显,美国、南非、古巴、希腊等国家涌现出一批成绩在8米50之上的运动员,让王嘉男、黄常洲、高兴龙等中国年轻跳远选手在大赛中创造佳绩的难度大大增加。

2016年里约奥运会,王嘉男以8米17位列第五;2017年伦敦世锦赛,他跳出8米23排名第七;2019年多哈世锦赛,他以8米20排在第六;去年的东京奥运会,王嘉男发挥失常未能进入决赛。

“东京的跟头我栽得太狠了。后来我经常把东京比赛时用的一些物品放在身上,警示自己。”25岁的王嘉男说,“有人可能会觉得这样好晦气,但我就要把它们放在身上,提醒自己要吸取东京奥运会的教训。”

时隔八年再次回到海沃德田径场,知耻后勇的王嘉男在俄勒冈田径世锦赛终于抓住了机会。虽然最后一跳之前,他的成绩还只排在第五位。

“最后一跳之前,我看了下大屏幕,感觉8米15左右的成绩就能拿到奖牌。我就想我就闭眼睛跳,仰着头跳,我也可以拼个奖牌。”王嘉男说。

倾其所有,赌上全部的最后一跳发挥完美。王嘉男以8米36的成绩实现绝地逆转。落地后的他张开双臂,尽情狂奔。

这是世锦赛历史上中国男子运动员获得的第一块田赛金牌。但一跃冲天实现梦想之后的王嘉男,想得更多的还是继续“稳步向前”。

“我现在的想法,包括未来两年的计划,还是要稳步前进,也不会给自己定太高的目标,包括明年的世锦赛,包括后年的奥运会。我就努力训练,然后做好自己的事就好了。”王嘉男说。

十年磨一“金”之后,不知王嘉男未来的梦里,会是怎样的美好场景。

(参与记者:王子江)

新华社北京7月17日电



▲7月16日,王嘉男在最后一次试跳后庆祝。新华社记者吴晓凌摄

## 王嘉男启蒙教练:“他从小就特别能拼”

当地时间16日在美国俄勒冈州尤金市进行的2022俄勒冈世界田径锦标赛中,王嘉男最后一轮跳出8米36,夺得男子跳远冠军,这是中国选手在该项目中首次获得世锦赛冠军。喜讯传来,现任沈阳市体育运动学校全能和撑杆跳高教练的王嘉男启蒙教练杨克强喜极而泣:“这可是世界冠军呐!他从小就特别能拼,最后一跳太完美了!”

王嘉男在本届世锦赛上的最后一跳表现惊艳全场。虽然此前他的最好成绩只有8米03,落后于希腊选手、东京奥运会冠军滕托格洛的8米32。但最后一跳,他放手一搏并完成了8米36的惊世一跳。

赛场内的王嘉男哭了,赛场外杨克强同样流下了激动的泪水。“嘉男表现得太好了,他小时候的比赛能力就特别强,尤其是遇到关键时刻,他的头脑就越清醒,心理素质尤其出色。”杨克强说。

说起与王嘉男的“初识”,杨克强至今记忆犹新:“当时是2005年,沈阳市沈河区

中小学运动会上,这个小孩当时也没拿什么成绩。但是我一眼就看出这孩子气质非凡,而且腿也很长,长得也帅,一看就特别有灵气。我就觉得他是个好苗子。于是,我就跟他简单沟通了一下,之后他就跟着我进行撑杆跳高和全能项目的专业训练。”

杨克强回忆,当时小嘉男领悟能力很强,很多技术动作教几遍就能掌握,练习撑杆跳高不到一年就能越过5米的横杆,后来跳远的天赋展现得更加突出,到13岁时就已经突破7米。在杨克强的悉心培养下,王嘉男在沈阳市体校度过了田径生涯最初的5年。如今,王嘉男也没有忘记他的启蒙恩师。

“王嘉男性格比较内向,平时并不张扬,但每次他回沈阳都会来看我,逢年过节也都会给我送祝福。期待嘉男能够在未来的比赛中继续突破自我,取得好成绩。”杨克强说。

(记者张逸飞)

新华社沈阳7月17日电

新华社记者  
肖世尧、王楚捷、许仕豪

17日,中国女足启程前往日本,参加2022年东亚杯足球赛。出发前,中国女足主教练水庆霞专程去做了发型。“想弄亮一点,公众形象好一点。”她笑言。

这是在今年初夺得女足亚洲杯冠军后,“铿锵玫瑰”首次出征国际大赛。面对期待与压力,水庆霞日前在接受新华社记者专访时表示,球队首先要做好自己,放平心态,通过比赛获得提高,为备战明年女足世界杯打好基础。

## 备战情况良好

自5月中旬开始,中国女足先后在海口、青岛组织了历时近两个月的集训。从海口的37人名单,到出征东亚杯的26人名单,水庆霞对球员们进行了一次较为全面的考察。“从目前来看,训练情况是不错的,我们在攻守转换,尤其在防守上面不断强化。当然最终好坏还要通过比赛来检验。”

37人名单里有2003、2004年(出生)的队员,也是想给更多年轻球员机会,球队发展需要新鲜血液。一些老队员可能年纪大一点,但如果她有足够的能力,都不是问题。但也想让年轻队员不断去冲击,尽快去成长。”

水庆霞介绍,此次比赛征召了何召芬、万佳瑶、汪琳琳等比较新的面孔。“东亚杯的对手还是比较强的,争取让她们多接触,能够上场踢一踢,感受一下。”

王霜和吴海燕伤愈回归,使得中国女足阵容更加完整。水庆霞介绍,王霜自6月初归队以来,身体恢复得不错。“王霜腿上应该不会有啥大问题了。刚开始强度可能会大一些,现在已经一个多月了,整个状态还可以,基本(恢复到)百分之七十以上。”

“吴海燕在国家队多年,又是队长,能力上一点问题都没有。之前她因为受伤错过亚洲杯,现在康复回到国家队。刚开始比赛感觉不太好,但随着每天训练,现在基本上能够跟上球队训练。她经验比较丰富,是后防中坚。对中国队肯定是很重要的帮助,在防守上是很大的提升。”水庆霞说。

## 东亚杯要放平心态

今年的亚洲杯中,中国女足在半决赛和决赛先后逆转日本队和韩国队。东亚杯再次面对这两个老对手,水庆霞表示,球队首先要做好自己,放平心态。

“亚洲杯取得的成绩说明,中国女足还是有能力去战胜所有(对手)。首先还是要战胜自己,然后才能得到一个好的结果。我们要正确定位,放平心态。足球比赛输赢都很正常,在这个过程中,重要的是怎么把学到的东西,包括对足球的理解表现出来。不去想结果会怎么样,我这次输给她,或者下次我还会赢她,能够通过比赛提高自己就可以。”水庆霞说。

“拿到冠军后大家对女足期待会更高,可能对我的要求也会更高。作为我来讲,更多是专注到比赛过程当中。当然压力肯定会有,我肯定希望球队能够常胜,但就是会碰到一些问题,这就是工作。出现问题我们就去解决,尽最大努力去调整。避免不该出现的问题,我想大家会理解和支持。”

## 鼓励球员留洋

7月8日,中国女足新星张琳艳宣布加盟瑞士草蜢女足。水庆霞表示,张琳艳征求了自己的意见,她非常支持年轻球员走出去,去感受不同的足球文化。

“希望她能够尝试一下,不要说你(个子)小,足球就踢不上。我觉得壮有壮的好处,小也有小的灵活性。希望她去外面走一走,她还是非常有志向的。可能目前还没有达到她的预期,但去瑞士也挺好。”水庆霞说。

“唐佳丽在女子英超一年,对球队的帮助也是很大的。尤其是自信,还有身体对抗,踢球的合理性,明显提高很多。”

此外,水庆霞介绍,此前亚洲杯未能征召在苏格兰凯尔特人女足留洋的沈梦雨,主要是签证问题。“对沈梦雨还是比较了解,虽然苏格兰比赛相对水平不是特别高,但可以看到她的自信比以前更足了。希望她通过多踢比赛,能实现一个飞跃。”

水庆霞表示,自己不会担心球员因留洋而不能参加集训。“集训的目的也是希望她提高。女足亚洲杯前,唐佳丽因为还有比赛要耽误几天归队。这也没关系,回来也是要她训练,让她留在英超打一场比赛,实战训练的强度可能会更高。”

## 世界杯要提升节奏和对抗

目前女足欧锦赛正在进行,水庆霞说,她每天都会看比赛,关注明年女足世界杯上可能出现的对手。“抽签会碰到什么球队也不知道,首先得去了解。现在欧洲整体水平都很高,尤其身体冲撞,攻防转换速度方面,越来越有男子化趋势。”

“我们对比欧锦赛,是不是节奏太慢了?攻防速度、逼抢上做得不够,训练质量还需要提升。希望下半年或明年初,能够和更多欧洲队伍打比赛。当然中国队也有自己的特点,只要我们放稳心态,每天提高一点点,我觉得可以打出我们想要的比赛。我当然也希望打进世界杯前几名,但更重要的是通过训练看到不足,通过实战去提高。”水庆霞说。

东亚杯结束后,中国女足将前往美国进行为期1个月的拉练。水庆霞介绍,球队计划与美国当地的女足队伍和男足青年队进行约10场热身赛。“强度会比较大,对球员是心理建设,也是身体考验。看看我们在节奏和对抗上有什么不足,应该通过什么手段去提高,让球员成长起来。”

届时,在欧洲、美国俱乐部效力的沈梦雨、沈梦露、赵瑜洁等球员也将参加集训。水庆霞说:“希望对她们做个了解,不漏掉任何一个具有潜质或能为中国队出力的队员。相信国家队需要,她们都义不容辞。”(参与采写:赵建通、董意行)

新华社北京7月17日电



七月十六日,参加男子抢渡赛的选手们在比赛前准备。  
新华社记者肖艺九摄

## 武汉:长江上的一年一“渡”

新华社武汉7月16日电(记者乐文婉、宋立昆)万里长江横渡,极目楚天舒。第47届武汉渡江节16日举行,92名选手从汉阳大禹神话园出发,中流击水,搏击盛夏。

个人抢渡长江挑战赛是本届渡江节的重头戏。往年,参与抢渡长江挑战赛的选手基本为高水平游泳运动员;今年,组委会为具有一定实力的游泳爱好者设新组别,以满足大众的参赛需求。

根据赛前测试成绩,92名选手被分为甲、乙组。最终,中国国家游泳队现役运动员张子扬以13分49秒获得甲组男子冠

军,武汉市游泳队队员杨佩琪以15分21秒夺得甲组女子冠军。李逸飞和刘文婷则分别在乙组夺得男、女冠军。

“今年能参加渡江节,我觉得特别开心,因为我一直希望在家门口参加渡江节。”在第十四届全运会获得3块游泳金牌的张子扬在完赛后说。

51岁的游泳爱好者叶胜祥从小就在长江里游泳。近年来,他每年5月至10月的第一天都会约上三五好友一同横渡长江。“游泳横渡长江是武汉人的传统习俗,也是种对自己的挑战。”他说。

据悉,7月10日至7月31日期间,组委会对武汉全市中小学生免费开放41家游泳场馆,并鼓励各区组织游泳爱好者参与全民游泳快闪活动,大力弘扬渡江文化。

7 东亚杯要放平心态 世界杯需提升节奏