

周末特稿 羊城晚报记者 柴智

王嘉男一跃冲天 中国田径势如燎原

来到国家队已经3078天，2015年世界田径世锦赛已过2415天，2016年奥运会已过1928天，第一次半月板手术已过1928天，第二次半月板手术已过1565天……出征尤金世锦赛前，王嘉男在社交媒体分享了手机APP上的“倒数日”，这是他职业生涯刻骨铭心的时间轴——记录着11次人生拐点，有荣誉、有遗憾，也有伤痛。

7月17日，王嘉男的“时间轴”注定要增加一条足以载入中国田径史册的记录：在2022年世界田径锦标赛男子跳远决赛中，最后一跳定乾坤，以8米36的成绩从第五名逆袭上演“绝杀”，拿到中国田径队在尤金世锦赛上的首枚金牌，并一举创造多项纪录——成为田径世锦赛史上首位获得男子跳远冠军的亚洲选手，也是中国第一位在世锦赛上赢得田赛项目冠军的男子运动员，更是继刘翔、王浩、陈定之后，第四位在世锦赛上赢得金牌的中国男选手。

速度 高度 长度 中国田径全线出击

回顾中国田径的发展路径，从90年前刘长春单刀赴会站在1932年洛杉矶奥运会的百米赛道，到朱建华在1983年6月至1984年6月期间连续三次打破男子跳高世界纪录，再到刘翔在2004年雅典奥运会夺得男子110米栏金牌，并在2006年洛桑田径大奖赛以12秒88打破世界纪录。在几乎被欧美运动员垄断的田径赛场，他们已将中国田径的高度与速度演绎至极致，如今王嘉男又在尤金完成里程碑。中国田径运动员在世界舞台展示了中国速度、中国力量，他们用信念与热爱传承了中华体育奋斗不息、永不言弃的精神。

去年的东京奥运会，中国田径可谓“遍地开花”——共参加24个小项的角逐，最终收获2金2银1铜，并在多个项目实现历史性突破。苏炳添以9秒83的成绩打破亚洲纪录，刘诗颖以绝对实力夺得女子标枪冠军，实现中国田径在该项目上金牌零的突破，连续四次出战奥运会均实现重大突破，中国男子接力队4×100米摘铜。本次尤金世锦赛，除了王嘉男在男子跳远一跃夺金，冯彬也收获中国田径在世锦赛史上的第二枚女子铁饼金牌。

中国田径在投掷和竞走项目维持传统优势的同时，男子项目、直道短跑项目和田赛项目近年均实现重大突破，其他项目也是新人辈出，展现出一定的竞争力，一些原本薄弱的项目已形成集团作战的优势，甚至出现几个冲金点，呈现百花齐放的局面。

中国田径的崛起腾飞，背后是中国田径队坚持不懈地采用各种方式方法不断提升整体实力、厚积薄发的结果，将外籍教练“请进来”，让选手“走出去”，以及各种科技训练手段的运用等，但归根到底还是与中国综合国力的提升息息相关。

在奥运会和田径世锦赛等国际大赛，中国田径已从以往依靠刘翔、女子竞走和女子投掷项目争金夺银，向更加均衡的方向迈进。不断拓宽优势项目的广度，形成人才厚度，向速度、高度和长度多元发展。从星星之火到多点开花，中国田径未来的燎原之势，指日可待。



铅球决赛上庆祝胜利 巩立姣在东京奥运会女子



▲王嘉男在本届田径世锦赛男子跳远决赛最后时刻的惊世一跃

►2004年8月27日，刘翔夺得雅典奥运会男子110米栏冠军

►1984年6月10日，朱建华以2.39米打破男子跳高世界纪录。这是他在12个月内第3次打破世界纪录

A “半途出家”，十年磨剑

1996年8月，王嘉男出生于辽宁省沈阳市，出色的身体条件和运动天赋让他与田径结缘，最初在沈阳市体校田径队训练十项全能，跳远属于“半路出家”，十项全能全方位的训练为日后专项的爆发奠定了基础。13岁时王嘉男进入徐州市田径队，第一次参加全能比赛跳远就跳了7米80，从此开始主攻跳远项目。

2013年亚洲田径锦标赛，王嘉男第一次走进大家的视野。在中国跳远“一哥”李金哲缺席的情况下，他以7米95的成绩夺冠，这个连世青赛都没参加过的16岁少年连跳三级，直接进入国家队，并获得莫斯科世锦赛的参赛资格。

早在1983年首届田径世锦赛，当卡尔·刘易斯以8米55的成绩拿下世锦赛首枚男子跳远金牌时，刘玉煌成为首位征战世锦赛男子跳远的中国选手，成绩为7米77。此后，陈尊荣、劳剑峰、张晓一、林敬哲、苏雄锋等中国男子跳远选手连年征战世锦赛，却总是与奖牌擦肩而过，而改变这一历史的是2015年北京世锦赛上的王嘉男，他以8米18的成绩获得男子跳远铜牌，一战成名！

一年后的里约奥运会，他又以8米17的成绩获得第五名，创造中国男子跳远在奥运会上的最好成绩。2018年又以8米47的个人最好成绩追平李金哲保持的全国纪录。

一抹英雄泪，艰辛几人知！两年内的现象级表现，背后是王嘉男日复一日的跳跃和永不言弃的坚持！2015年世锦赛前两个月，他伤势复发，带伤拼下一枚跳远铜牌；2016年奥运会前半年，他又因脚踝伤势经历漫长的康复，最终奇迹般地出现在奥运会赛场。里约奥运会后，王嘉男又经历两次半月板手术。一次次挑战，一次次超越，一次次伤病，这个跳远天才用身体丈量时光，用汗水跳跃出属于自己的长度。

战胜伤病的同时，东京奥运会上的溃败对王嘉男来说堪称一次精神上的洗礼。在东京奥运会前，王嘉男在2019年多哈世锦赛获得第六名，2020年

以8米36的赛季最好成绩排名世界第一，令人意想不到的是，他在资格赛跳出7米81，无缘晋级决赛。这当头一棒打醒了王嘉男，“东京奥运会后我不再给自己树立目标，我觉得最重

B 外教有方，兰迪“助攻”

到。最终，王嘉男获得铜牌，高兴龙和李金哲分列第四、第五名，当时业内专家就预测“中国跳远最好的时代已经到来”。

中国男子跳远的崛起，归根结底还是田管中心“请进来、走出去”战略的制定。“请进来”是聘请了外籍教练兰迪，“走出去”则是中国运动员到世界各地进行训练和比赛，经过国际大赛的磨炼，中国选手的抗压能力越来越强，大赛经验越来越丰富，最终整体实力攀至世界一流。

在中国田径队里，兰迪负责跳远和短距离速度项目，他是苏炳添和王嘉男共同的教练。这位曾带出男子跳远世界纪录保

持者迈克·鲍威尔(8米95)的功勋教练，对于中国田径运动员速度和力量的提升，发挥了点石成金的作用。苏炳添在26岁到31岁这个年龄段迸发出惊人的潜力，兰迪对其起跑、蹬地和发力动作进行了改进，将其自身力量最大效率地发挥出来。

兰迪执教后，苏炳添的100米速度提高了0.08秒，深蹲力量提升了10公斤，垂直纵跳数据与成绩大幅提升，通过帮助“苏神”缔造了东京奥运会上9秒83的亚洲纪录。

王嘉男在2013年师从兰迪，其助教王国杰认为成绩背后是心理、技术和医疗保障多方面的积累，“在技术环节上，

助跑和起跳衔接细节上的改进，是世锦赛最后一跳上演奇迹的关键。东京奥运会失利后，他进行了反思，思想观念有了转变，目标更明确了，这是取得突破的内在原因”。

作为曾经的十项全能运动员，王嘉男的速度条件非常出众，但他此前在助跑转起跳的衔接过程中，起跳准备的动作过大，造成助跑水平速度的损失，影响了腾空后的速度。兰迪在此前接受采访时就表示：“中国跳远运动员的低速爆发力(偏力量)很好，但高速爆发力(偏速度)比较差，所以我更强调速度。先加快速度，再让技术适应新速度。”

C 当打之年，潜力不小

田赛项目冠军的男子运动员，也是第四位在世锦赛上赢得金牌的中国男选手，王嘉男的这块金牌的分量足以与前辈比肩，甚至要强于在世界大赛没有冠军入账的朱建华。但在竞技成绩层面，朱建华职业生涯曾三破男子跳高世界纪录，刘翔曾打破男子110米栏奥运会纪录和尘封13年的世界纪录，是中国田径男子运动员中当之无愧的“第一人”。而王嘉男个人最好成绩为8.47米，追平李

金哲保持的中国男子跳远纪录，距离美国名将迈克·鲍威尔保持的世界纪录8.95米仍有较大距离。

虽然在竞技成绩上还不够，但以刘翔、朱建华相提并论，但正处于职业生涯巅峰期的王嘉男前途依然不可限量。王国杰认为这名新科世锦赛跳远冠军后续发展潜力还可挖，“国家体育总局体育科学研究所之前做过优秀运动员跑步速度与成绩的模型，通过起跳前11至6米和16至1米的速

度预测对应的成绩，王嘉男所对应的成绩在8米50至8米60区间，他依然有上升的空间”。

其次，就个人极限成绩而言，世界范围内能跳出8米30以上的高手并不少，但国际大赛上的跳远项目偶然性更大，更考验运动员的临场发挥。大赛从来不是出极限成绩的舞台，谁能稳定发挥，谁就能笑到最后，而稳定恰恰就是王嘉男最宝贵的特质。从2015年北京世锦赛到2022年尤金世锦

赛的是一步一个脚印地去走、去练”。

最终，从2012年开始代表江苏田径队在国内赛场崭露头角，到尤金世锦赛一跃冲天，王嘉男十年磨一剑，成为世界冠军。

在技术改进上，针对王嘉男前两步减速的问题，兰迪通过不同步数的助跑，让他在冬训期间逐渐熟练了板前最后两步的技术，再通过全程助跑起跳的练习，让其速度能力和起跳衔接的技术实现有效串联，最终促成了本次的爆发。自2013年师从兰迪起，王嘉男的跳远成绩由7米95一路攀升至2018年的8米47，本次世锦赛的8米36也相当不错。“他在我身旁一直鼓励我，对我的信心帮助很大。助跑、空中技术和起跳技术都是兰迪教我的。比赛的每一跳之间，他都会跟我强调助跑、节奏和助跑的精准度。”王嘉男这样评价自己的恩师。

今年，受疫情影响，丁立人有很长一段时间都无法进行正常的训练和比赛。本届世界冠军候选人赛，本已错过多场资格赛的丁立人一度参赛无望，后因俄罗斯名将卡尔亚金被禁赛，丁立人才幸运地凭借等级分入围候选人赛。在决赛中，丁立人出师不利，首战便输给了涅波姆尼亚奇，积分排名垫底。好在后面他没有放弃，在漫长的比赛中顶住压力，慢慢调整状态，最后六轮开始发力，连赢三局成为唯一获得三连胜的棋手。最后收官战，丁立人继续“发飙”，力压排名第二的美国名将中村光，成功实现超越获得亚军，并又一次得到“幸运女神”眷顾，获得递补晋级机会。

丁立人能否获得世界冠军赛资格，目前虽然还没得到国际棋联的正式确认，但这个机会可谓千载难逢，正如丁立人所说“这可能是我一生中只有一次的机会，我会好好去把握”。中国有句俗语叫“事不过三”，希望第三次向世界之巅发起冲击的丁立人，能在“运气”的加持下，把中国象棋最后一块冠军拼图补齐！

特别关注

丁立人有望成为首位冲击国际象棋世界棋王的中国男棋手

厚积薄发 破冰终有时

7月20日是世界国际象棋日，正当世界各地庆祝世界国际象棋联合会成立98周年之际，现任国际象棋男子世界冠军卡尔森发布消息，明确表示将不再卫冕世界冠军头衔，这意味着在今年世界冠军候选人赛中获得亚军的棋手丁立人，将有机会获得递补参加2023年国际象棋世界冠军赛资格，与获得冠军的俄罗斯棋手涅波姆尼亚奇争夺世界冠军头衔。

世界棋王卡尔森在世界国际象棋日宣布，放弃卫冕世界冠军头衔。他的这一决定，意味着这位仍处于职业生涯当打之年的国际象棋顶尖棋手，将不再参加个人世界顶级大赛的角逐，这对国际象棋运动来说，无疑是一大损失。不过，卡尔森放弃卫冕，对中国国际象棋界来说，却是送了一个“大礼”——丁立人有望递补晋级世界冠军赛，成为第一位在世界棋坛争霸舞台亮相的中国男棋手。

众所周知，国际象棋在中国是一个比较小众的运动项目。20世纪，中国棋手的水平与欧美强手相比，存在较大差距。故在20世纪90年代初，中国棋院首任院长、前中国国际象棋协会主席陈祖德为中国国际象棋事业的发展，制定了“四步走”的战略规划——第一步夺得女子个人世界冠军；第二步夺得女子团体世界冠军；第三步夺得男子团体世界冠军；第四步夺得男子个人世界冠军。

1991年，中国著名国际象棋女棋手谢军率先破冰，夺得女子世界冠军，不仅成为中国第一位夺得国际象棋世界冠军的棋手，还打破了欧洲棋手对该项目近半个世纪的垄断；1998年，中国国际象棋女队获得第33届世界国际象棋奥林匹克团体锦标赛冠军，完成了中国国际象棋的第二块冠军拼图；2014年，中国象棋队在挪威夺得第41届世界国际象棋奥林匹克团体锦标赛冠军，成功地走出了第三步。自此，经过几代人的共同努力，中国国际象棋的整体实力已经在世界处于领先地位，成为不可轻视的重要力量，至今中国象棋队已经收获14次女子个人世界冠军、10次女子团体世界冠军、4次男子团体世界冠军。

然而，代表国际象棋最高水平的男子个人世界冠军，仍是目前摆在中国棋手面前需要更多跨越的最后一座高峰。近年来，中国棋坛也涌现出像丁立人、余泱漪、韦奕、卜祥志、李超、王玥、倪华、王皓等一批优秀男棋手，尤其是“一哥”丁立人，不但其等级分排名长时间跻身世界三甲，而且还分别在2017年、2019年连续两次杀入国际棋联世界杯赛决赛，距登顶仅一步之遥。可惜的是，这两次小丁均铩羽而归，令国际象棋这颗皇冠上的明珠依然与中国棋手无缘。

今年，受疫情影响，丁立人有很长一段时间都无法进行正常的训练和比赛。本届世界冠军候选人赛，本已错过多场资格赛的丁立人一度参赛无望，后因俄罗斯名将卡尔亚金被禁赛，丁立人才幸运地凭借等级分入围候选人赛。在决赛中，丁立人出师不利，首战便输给了涅波姆尼亚奇，积分排名垫底。好在后面他没有放弃，在漫长的比赛中顶住压力，慢慢调整状态，最后六轮开始发力，连赢三局成为唯一获得三连胜的棋手。最后收官战，丁立人继续“发飙”，力压排名第二的美国名将中村光，成功实现超越获得亚军，并又一次得到“幸运女神”眷顾，获得递补晋级机会。

丁立人能否获得世界冠军赛资格，目前虽然还没得到国际棋联的正式确认，但这个机会可谓千载难逢，正如丁立人所说“这可能是我一生中只有一次的机会，我会好好去把握”。中国有句俗语叫“事不过三”，希望第三次向世界之巅发起冲击的丁立人，能在“运气”的加持下，把中国象棋最后一块冠军拼图补齐！

羊城晚报记者 葛万里



丁立人

本版图片视觉中国