

7月17日，王嘉男在颁奖仪式上。

新华社记者 王迎 摄

# 十年磨剑 一跃冲天

## ——记亚洲首位世锦赛跳远冠军王嘉男

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



7月16日，王嘉男在比赛中试跳。  
新华社记者 吴晓凌 摄

选入江苏省体工队，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的比赛，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。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。我想我就闭着眼睛跳，仰着头跳，我也能拼个奖牌。”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。

据新华社 记者 吴俊宽 马向菲 张悦珊

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

### 新闻回顾

## 王嘉男一跳惊世界

7月16日，俄勒冈世界田径锦标赛男子跳远决赛。

第四个出场的中国选手王嘉男在前五跳之后，以8米03的成绩排在第五位，来自希腊的东京奥运会冠军滕托格洛以8米32位居第一。王嘉男最后一次站上助跑道，没有像前几跳一样向观众引取掌声，只是深呼一口气，助跑后精确起跳，如飞鸟滑向空中，白沙溅落，显示他已经落在8米之外。

他奔向百米比赛的起跑方向，观众开始欢呼，他张开双臂，如御风飞翔。

“我起来看了一眼沙坑，估计在8米3左右，不是奖牌就是金牌，我就往前跑，下意识地往前跑。”他赛后回忆当时那激动人心的一刻时说。

他就那样下意识地奔跑着。当8米36的成绩显示在大屏幕上时，他停下来，蹲在地上，掩面流泪。

“我的确哭了，特别激动。”他告诉记者。

排在他前面的四名选手面对王嘉男的逆转一跳，再也未能创造奇迹。

王嘉男披上一面五星红旗，在两万多名观众面前庆祝这历史性的胜利。对于这座号称田径之城的海沃德田径场，他并不陌生，8年前，他正是在这里举行的世界青年锦标赛上赢得了职业生涯第一个大赛冠军。

当天，这里再次见证了一系列重要纪录的诞生：在田径世锦赛历史上，此前从来没有一位来自亚洲的选手赢得男子跳远冠军，王嘉男成为历史第一人；他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，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。

据新华社 记者 王子江