

# 梦想藏在心里 努力落在脚下

## —专访亚洲首位世锦赛跳远冠军王嘉男

距离王嘉男实现最后一跳惊天逆转,为中国赢得首枚世锦赛跳远金牌刚刚过去三天,这位25岁的内敛小伙已经开始复盘和总结自己夺冠一跳中的不足。

“你取得了一个好的成绩之后,应该看好眼前当下还需要做什么。我觉得这是特别重要的。”王嘉男是这样说的,也是这样做的。忘掉成绩,深藏梦想,脚踏实地走好当下的每一步。



王嘉男在最后一次试跳后庆祝。 新华社发

### 东京之后 不谈目标

当地时间16日,王嘉男在俄勒冈世锦赛男子跳远比赛中,凭借最后一轮跳出的8米36,逆转获得金牌。赛后采访中,他在激动之余说得最多的一句话是“在东京,我栽了大跟头”。

北京时间19日接受记者视频专访时,王嘉男解释了这句话的来龙去脉。在东京奥运备战周期,他在2018年跳出8米47的个人最好成绩,追平全国纪录,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。对于东京奥运会取得佳绩,他充满期待。

“那段时间如果问我东京奥运会的目标,我肯定说是奔着奖牌去,甚至是奔着金牌去。”王嘉男说,“但是东京奥运会上可能心理压力、任务压力都比较大,没能把握住机会。”

在东京,王嘉男资格赛最远跳出7米81,无缘晋级决赛。要知道

当年未满16岁的他第一次参加国内比赛,并且比的还是十项全能项目时,他的跳远成绩就有7米80。

“所以东京奥运会之后,我就基本上不给自己树立什么目标了。不是说我不敢去承担或者不敢去面对,而是我觉得最重要的是一步一个脚印地去走、去练,我希望继续提高技术、稳步前进,把心态调好、戒骄戒躁。明确了这些以后,就是闷着头去做就好了。”

### 配合教练 调整技术

训开始所有的训练计划、训练方向、技术上的改进调整,我都抱着非常积极的态度去面对。”王嘉男说。

“我以前的技术特点是起跳角度很好,但是水平速度损失得太多。今年整体就是通过技术调整,把水平速度损失减小。”

王嘉男说:“赛后我跟教练也复

盘了一下,看了最后一跳的视频,那一跳整个助跑起跳衔接还是不错的,也算是发挥出我们训练中想要的水平和想改进的东西。但是一些小细节包括空中的技术以及落地,也是有一些小瑕疵。如果能在这方面做得更好一点,可能那一跳会更远些。这些也是今后要慢慢去打磨的。”

### 厚积薄发 成就金牌

从2012年开始代表江苏田径队在国内赛场崭露头角,王嘉男用十年多的时间成就了世界冠军。除了自身的努力、日趋成熟的心态等内因,中国田协“走出去,请进来”的发展战略、国家队的全面保障以及省队的支持也是重要的外部驱动因素。

王嘉男说:“我觉得我们赶上了一个非常好的时代,从2013年开始田协以李金哲为主组建了跳远国家

队,聘请了外教兰迪,这也是我们非常幸运的一件事。这几年尤其是2015年、2016年那段时间,包括李金哲、黄常洲、高兴龙、张耀广,我们这一批人在一起训练的氛围和效果都是非常好的,在比赛训练中大家就能相互促进。”

“其实我们在2013年、2015年世锦赛上都是有冲击金牌的实力,但可能都是在某些细节上存在问题,错失了金牌,不过好在也保住了北

京世锦赛的奖牌。”王嘉男说。2015年北京世锦赛上,正是他创造历史获得季军,为中国队收获了世锦赛上的首枚跳远奖牌。

“2017年、2019年两届世锦赛,其实我们也都具备冲击奖牌的实力。这次的金牌也算是对我跟兰迪这么多年训练的一个肯定,这段时间的训练非常系统,我们合作也非常愉快,所以我觉得这枚金牌还是实至名归的。”

### 战胜伤病 迎接挑战

十年的职业生涯,对王嘉男而言并非一路坦途。2016年里约奥运会和2017年全运会之后,他的左右膝经历了两次膝关节手术。每次术后的康复期都是三四个月不能训练。他坦言那段时间确实很迷茫,心理上、身体上都很难过。

“当时因为在国家队,得到了专业的保障和康复训练,让我在两次

手术复出之后,都能创造个人最好成绩,所以我是很感恩的。”王嘉男说,“现在膝盖有时还会感到僵硬,或是会突然响一下,肯定不能跟‘原装’的比,但是训练上是没问题的。”

展望未来,王嘉男依旧不愿过多谈及目标和梦想,而是强调自己继续奋斗的信念。

“我觉得真正的巅峰不是看自

己能跳多远,或是拿到什么成绩,现在对我来讲最重要的是坚持信念,一直站在田径场上。我一定会奔着巅峰去努力,至于具体是什么样的成绩,我也说不清楚,但我会一直在田径场上奋斗下去。”他说,“暂时的计划是在2025年之前保持高水平,能继续为国家、为省队赢得荣誉。我有这个信心。”

据新华社电

2023年9月23日

## 杭州亚运会 开幕时间确定

新华社北京7月19日电(记者夏亮、苏斌)亚奥理事会19日宣布,将于杭州举办的第19届亚运会的最新举办日期定为2023年9月23日至10月8日。

亚奥理事会在声明中表示,第19届亚运会原定于2022年9月10日至25日在杭州举行。受新冠疫情影响,亚奥理事会执委会于2022年5月6日决定推迟本届亚运会后成立了特别工作组商讨最新举办日期。

过去两个月,特别工作组与中国奥委会、杭州亚组委及其他有关方面举行了多轮协商,以寻找窗口期,确保不与其他国际综合性体育赛事冲突。工作组建议的日期获得了亚奥理事会执委会批准。

亚奥理事会对杭州亚组委、中国奥委会和中国各级政府在疫情期间做出的努力表示感谢,对各国家(地区)奥委会和国际(亚洲)单项体育联合会等有关方面的耐心表示赞赏,并期待于2023年9月庆祝史上最成功的亚运盛会。

中国奥委会表示,这一日期是根据亚奥理事会、中国奥委会、杭州亚组委组成的特别工作组提出的建议,经亚奥理事会执委会批准后确定的,目前日期是综合考虑国际疫情形势和全球赛历等因素后提出的。中国奥委会将与亚奥理事会和杭州亚组委共同努力,做好各项筹办工作,推动本届亚运会取得圆满成功。

杭州亚组委表示,将在亚奥理事会和中国奥委会的指导下,与有关各方共同努力,按照确定的举办日期全面做好筹办工作,呈现一届“中国特色、浙江风采、杭州韵味、精彩纷呈”的体育文化盛会。

### 洛杉矶奥运会

2028年7月14日至7月30日

### 洛杉矶残奥会

2028年8月15日至8月27日

## 洛杉矶奥运会 开闭幕日期公布

新华社洛杉矶7月18日电(记者高山)2028年洛杉矶奥运会和残奥会组委会18日宣布,该届夏季奥运会开幕式将于2028年7月14日举行,赛程将持续至7月30日;残奥会将于2028年8月15日拉开帷幕,8月27日闭幕。

这是美国第二大城市洛杉矶第三度举办奥运会,同时也是首次举办残奥会。洛杉矶此前曾举办过1932年和1984年奥运会。

洛杉矶奥组委预计,将有1.5万名运动员参加本届奥运会和残奥会。组委会表示,将充分利用洛杉矶地区现有的世界级场馆和体育设施,确保赛事的可持续性和经济可承受性。

洛杉矶奥组委运动员委员会主席、曾斩获五枚奥运奖牌的美国著名游泳运动员珍妮特·埃文斯在组委会的声明中表示,这代表着2028年洛杉矶奥运会和残奥会倒计时的开始,她相信该届赛事将展现独特的魅力,把南加州优秀的体育场馆和文化展现给运动员和体育迷们。

洛杉矶市市长加切蒂也在声明中表示,洛杉矶已经为举办2028年奥运会和残奥会做好了准备,举办奥运会将给洛杉矶带来巨大的机遇,为未来几代人留下永恒的遗产。



7月19日,山西省直机关第六届职工运动会象棋比赛在山西国际体育交流中心举行,53支代表队161名选手参赛。

张昊宇 摄