

亚洲首位男子跳远世界冠军王嘉男 “最年轻”的省人大代表

从十项全能中走出的跳远名将

1996年,王嘉男出生于辽宁省沈阳市,小学时光是在沈河区文化路小学度过的。

很小的时候他就显现出超强的运动天赋,而且从不轻易认输,对自己的要求极高。11岁那年,参加全市运动会,因为在60米栏的比赛中只获得了亚军,他伤心地痛哭流涕。王嘉男的表现也被沈阳市体育运动学校教练杨克强看在了眼里。杨克强说,“当年的王嘉男不算很高,但是腿长,走路‘一颠一颠’的,而且好胜,有运动员那股劲儿。”

进入体校,王嘉男练的是十项全能:100米、400米、1500米、110米栏、跳远、跳高、撑杆跳高、铅球、铁饼、标枪,十个项目每样都练。多年之后,王嘉男表示:“这是很多田径强国在培养青少年人才时经常选择的模式——全方位打下训练基础后,再根据运动员自身条件确定发展方向。这样的培养方式非常科学。”

由于出色的身体条件和运动天赋,2010年,王嘉男被引进到徐州市田径队,最初从事的项目是撑杆跳。14岁时,他又重新开始练十项全能。赵磊是王嘉男的启蒙教练,他也是徐州的十项全能名将,曾获得过十运会十项全能亚军,尤以跳远见长。2012年4月,王嘉男代表江苏省参加广东肇庆的全国田径大奖赛男子十项全能比赛,不到16岁的他在十项全能比赛中拿到了7063分,要知道,这个成绩放在当年的世界青年运动会上,也能获得亚军。这次比赛,他的跳远跳出7米80的个人最好成绩,这已经是国家健将级水平。此外,他的100米跑出了10秒88,撑杆跳突破了5米,跳高跳了1.94米……一时间,大家的目光都投向这个年轻的小伙。

几个月之后的全国田径锦标赛,刚刚过完16岁生日的王嘉男以8.04米的成绩获得全国跳远冠军,这个成绩震惊了当时国内所有顶级跳远运动员和教练:16岁零26天,就跳过了8米!他的未来让所有人都充满了期待。教练赵磊对他说,“别练全能了,练跳远吧!”

转型之后,王嘉男很快取得了成绩,在2014年国际田联世界青年锦标赛的比赛中,他夺得了男子跳远冠军。2015年北京田径世锦赛,王嘉男获得铜牌,这也是亚洲田径历史上首枚世锦赛跳远奖牌。当时就有业内人士曾预测,中国跳远最好的时代已经到来。

东京奥运会陷入低谷

王嘉男在2020年以8米36的赛季最好成绩排名世界第一。直到东京奥运会之前,王嘉男都保持着稳健的表现,所有人都对他的奥运会成绩充满期待。王嘉男说:“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。”

不过现实却很残酷,东京奥运会王嘉男发挥不佳,只跳出了7米81的成绩,仅仅排名第25无缘决赛。要知道,当年未满16岁的他第一次参加国内比赛而且比的还是十项全能项目时,跳远成绩就有7.80米。可想而知,这个成绩对于王嘉男来说,完全没有办法接受,这样的打击让他颇为心痛。回忆起东京奥运会失利的那段时间,王嘉男表示真的很艰难,他

年前刚刚结束的江苏省十四届人大一次会议中,出现了一批“90后”的年轻面孔。其中就有世界冠军王嘉男,他也是本届最年轻的省人大代表。2022年7月17日,王嘉男凭借最后一跳8.36米的成绩,成为中国首位男子跳远世界冠军,也是历史上第一位赢得世锦赛跳远冠军的亚洲选手。

本报记者 汤敏



到像回到家一样,从仙林基地到田管中心到田径队,领导和教练对我的关心和关怀,让我感觉真的就是一家人。我觉得南京是我的福地,我也跟教练讲,以后所有大赛我们都在南京备战,然后再从南京出发。”

终于站上世界之巅

2022年7月,美国尤金田径世锦赛。在前一天的资格赛中,王嘉男以第10的排名独自闯入决赛,而来自日本的桥冈优辉和瑞士“00后”小将因汉姆展现出强劲实力,双双跳过8.15米的决赛资格线。

跳远决赛那天,金银铜三块奖牌悬挂在起跑线边,在尤金夏日的阳光下,吸引着这群为之奋斗的年轻人。“我看了好几次。”王嘉男回忆道,“但我跟自己讲:不要看不要看……不要看!”

决赛中,王嘉男从第三轮才开始进入状态,终于跳过8米,但前五跳都没能冲进前三行列。最后一跳前,王嘉男8米03的成绩仅排在第五位。当时大屏幕上显示第三名的成绩是8米15,谈到最后的“惊天一跳”,王嘉男回忆说:“最后一跳前我看到自己的排名是第五,起跳前我看了一下第三的成绩,并不是特别高,8米15,所以当时我就给自己一个暗示,要争取冲下奖牌。”

最后一跳腾空后,王嘉男其实知道自己已经起码可以确保拿到一枚奖牌了,他说:“在起跳的一瞬间我就知道已经有了!因为刚起跳的时候,我已经感觉到整个腾空的速度和高度都比之前要高很多,落地了之后我也是马上就被弹起来。”

看到最后一跳成绩的时候,王嘉男坦言有点激动,他说:“其实8米36成绩弹出来之后我是很激动的,但是很快又平静了,因为后面还有4个人要跳。如果现在就开始庆祝,一旦被绝杀的话,会是一件很尴尬的事情。但我心里也有数,因为8米36这个成绩除了希腊的奥运冠军滕托格洛外,其他人应该很难超越。所以我就一直在等滕托格洛跳,等他跳过了之后,我才彻底放松下来,然后就抱着教练哭起来了。”

这是中国跳远的重大突破,这是中国男子跳远的第一枚世锦赛金牌,也是中国首位男子田赛项目世界冠军,这也是第一枚亚洲男子跳远的世锦赛金牌。

这也是王嘉男职业生涯最重要的突破——2015年北京世锦赛季军,创下当时中国队世锦赛最好成绩;到里约奥运会第5名,打破中国队该项目在奥运会上最好名次;2018年雅加达亚运会,他强势摘金,一举打破尘封十二年的赛会纪录;2019年世界军运会,一枚金牌再次证明实力;2021年第十四届全运会,代表江苏队出征强势夺金。现在,一枚世锦赛金牌,让王嘉男站在了世界之巅。

当一切尘埃落定,王嘉男身披五星红旗,在两万多名观众面前庆祝这历史性的胜利。这一幕,他曾在梦里见过好多次。“我曾经3次梦见自己夺得世锦赛金牌,今年也有过。但每次醒来后,我都告诉自己现实一点,还是稳步前进比较好。刚才我盯着奖牌看了半天,感觉特别高兴。”此役过后,王嘉男也成为继2007年110米栏刘翔、2009年20公里竞走王浩之后的中国第三位世锦赛男子冠军。

说:“当时我跟教练讲,我们从零开始,因为东京是我的职业生涯以来最差的成绩。教练也跟我说,你现在不要有任何负担了,你和过去相比已经是跌到了谷底。”就这样,王嘉男通过默默训练调整状态,通过一年的时间重新走上了世界之巅。

王嘉男表示:“东京奥运会结束后,我自己也明白了许多道理。因为东京奥运会我承受的期望其实不轻,要力争夺得奖牌。所以我当时动力很足,在东京奥运会周期前面,我其实状态都非常好,整体的实力基本都能排在世界前3左右。不过可能前面弓弦拉得太满了,唯独到了东京奥运会那年,状态却有了起伏。所以我想吸取教训,首先目标肯定要有,但过程却要循序渐进,要有一个稳步提升的训练环境以及状态和身体状况。我觉得只要这些都能做到的话,我相信在未来的大赛中应该会更加容易一些。”

在“家”训练助其走出低谷

王嘉男虽然是江苏田径队队员,但同时也是国家队重点队员,所以此前常年在南京集训。不过东京奥运会后,为了调整状态顺便能够陪伴已经怀孕的妻子,王嘉男难得在南京仙林基地训练了快一年。参加尤金田径世锦赛时,王嘉男也是由南京直接出发。

谈到在南京训练的这一年,王嘉男表示:“其实今年是我来到江苏田径队11年以来,在南京训练备战最长的一次。因为之前我被国家队选去集训了,然后在北京备战了大约有七八年的时间。虽然每年假期会回到南京,并做一些恢复性训练,但时间都不算很长。”

在南京训练有何不同?王嘉男表示:“从东京奥运会结束之后,我这一年算是彻彻底底在南京备战,这一年确实是我感受到特别温暖,回到省里真的让我感觉