



■ 王嘉男在决赛中
本文图片 新华社

惊天一跃 酝酿十年

中国跳远为何取得突破

昨天王嘉男的“惊天一跃”，为中国田径创造新的历史。他成为中国首位跳远世界冠军，也是第一位在田径世锦赛拿到跳远金牌的中国运动员。中国跳远成功的背后，源自多年积累的人才厚度，和一流教练团队的科学训练。

金一瞥



集团优势 只待突破

近十年，男子跳远和女子竞走、女子铅球一样，是中国田径长期拥有集团作战优势的项目。创造8米47全国纪录的李金哲后，涌现出王嘉男、高兴龙、黄常洲、张耀广、石雨豪等优秀人才，他们都在国际赛场上有过亮眼的成绩。2014年，李金哲在波兰索波特举行的室内田径世锦赛以8米23获得银牌，翻开中国男子跳远的新篇章。一年后的北京世锦赛，不满19岁的王嘉男摘得铜牌，成为中国乃至亚洲第一位获得世锦赛奖牌的跳远选手。与他一同晋级决赛的，还有李金

哲和高兴龙。

2016年里约奥运会，王嘉男、黄常洲和高兴龙三人参赛，王嘉男最终名列第五，创造中国男子跳远在奥运会上的最好成绩。2017年伦敦世锦赛，中国共有5名选手达标参赛，除王嘉男、黄常洲和高兴龙外，石雨豪和张耀广也呈现上升势头，最终在这届大赛中，石雨豪获得第六名，王嘉男位列第七。2018年，王嘉男以8米47追平李金哲保持

的全国纪录，黄常洲则在全运会上以8米28夺金。一年后的多哈世锦赛，王嘉男闯入决赛排名第六。

这段时期，中国选手的个人最佳成绩均达到8米30左右，王嘉男外，石雨豪也突破8米40大关，但到了世界大赛，仍有不小的起伏。对中国男子跳远当时的情况，时任国家体育总局田管中心主任的杜兆才曾表示，要在奥运会夺取奖牌，一定要把比赛时的能力稳定在8米30左右，而中国选手的实力在8米10、8米20左右，仍需要提升“大赛成绩”。

“银行存款” 就等取出

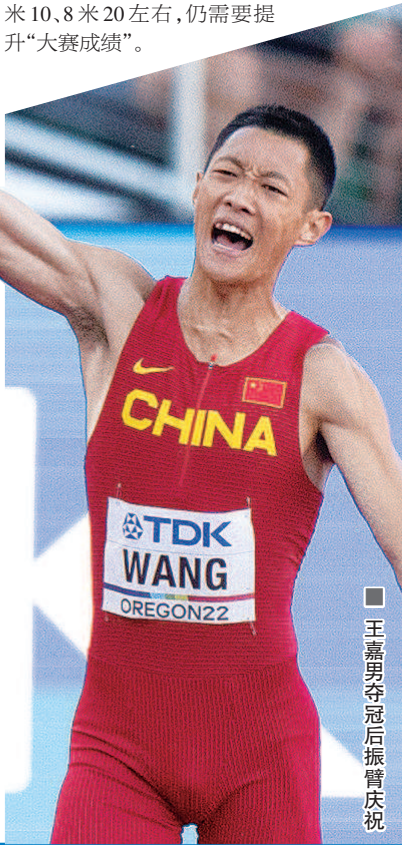
中国田径队实施“请进来，走出去”的战略，曾培养出世界纪录创造者鲍威尔等名将的著名田径教练兰迪·亨廷顿受聘为国家队教练，担任王嘉男等跳远选手的主管教练。在全面了解弟子的情况后，兰迪对中国跳远的整体实力有过一个生动的比喻：“钱都已经放在银行了，就看到时候能不能取出来。”“取钱”的动作里，包含技术的细调、比赛每一跳的成功率和大赛的心理调适。这其中，王嘉男作为成绩较稳定的运动员，从外教那里受益良多。兰迪曾评价王嘉男：“他经常能在比赛中跳出8米20以上的好成绩，我对他很有信心。”昨天夺金后王嘉男透露，很多技术的提升都是从兰迪那里学的，助跑、起跳、腾空。而来到俄勒冈大学海沃德体育场，兰迪在看到王嘉男后的第一句话“欢迎回家”，就让他完全放松下来，充分去发挥自己的水平。

备战尤金世锦赛前，兰迪分析了目前

男子跳远的技术趋势，提出优秀选手速度都非常快的特点。为此，冬训开始，训练目标就以控制伤病为主，并把重点放在高质量的速度练习上，提高速度利用率。对王嘉男这样的老将来说，起跳和腾空技术相对稳定，提升成绩的关键是突破助跑速度。通过测试，王嘉男行进时30米成绩可跑到2.72秒，在中国甚至亚洲都属顶尖水平。

东京奥运会后，兰迪没法和中国国内的队伍会合，暂时只能远程执教，但国家队的复合型团队给予他强有力的支持，保证了运动员的训练和参赛。比如王嘉男的中方教练王国杰博士，同时肩负体能、科研多项工作，尤金世锦赛期间，王国杰很好地保障了王嘉男正确理解兰迪的指导，保证后面的步点调整非常精确，最终中国跳远见证了突破历史的一跃。8米36的成绩，正是世界大赛夺冠的正常水平。王嘉男顶住压力，在世锦赛展现了训练成果。

本报记者 金雷



■ 王嘉男夺冠后振臂庆祝

男足选拔队与女足国家队启程东亚杯 一队在打气 一队要减压

昨天上午，中国男女足两支球队集体从青岛出发，飞赴日本名古屋市参加2022年东亚足球锦标赛。中国男足派出的是以U23国家队为班底的选拔队，女足则是老中青三代相结合的国家队。尽管更像是一次“练兵”，但面对日韩这样的老对手，力争打出好成绩，无疑是广大球迷共同的期望。

本次东亚杯，中国男足将以U23球员为主要班底组成的选拔队出征，主教练为扬科维奇。原计划，共有5名“超龄球员”跻身男足的候选阵容。不过他们中的吴曦、张琳芃、张玉宁相继在中超联赛中受伤。在这种情况下，教练组仅征调了谭龙、蒋光太两名“超龄球员”。

本次东亚杯，韩国基本选拔了除孙兴慜、黄喜灿和黄义助三人之外的最强阵容，东道主日本由于无法征召旅欧球员，但也派出了以J联赛中世代明星球员为主的一支球队，为11月开打的卡塔尔世界杯挑选球员。可以说，这支中国男足选拔队即便加上蒋光太和谭龙，与日、韩的差距也十分明显。

受到疫情影响，U23国家队近3年来一直缺少国际比赛磨炼，东亚杯成为这支选拔队难得的练兵机会。扬科维奇坦言，东亚杯前球队没有太多备战时间，但球队4月在海口的集训，取得不错的效果。“我希望球员们拿出最好的态度，让中国球迷看到一支努力拼搏、战斗到底、不停在奔跑的中国队。”

中国女足本次出征的26人大名单，王霜、王珊珊、唐佳丽等主力悉数在列，此前因伤错过亚洲杯的吴海燕也回归。此外，球队还征召多名在国内联赛中崭露头角的年轻队员，包括未满18岁的门将潘红艳，以及“00后”小将汪琳琳、万佳瑶、邵子钦、王新灵等。这样一份老中青三代结合的集训名单，年龄结构甚为合理。

但在出征东亚杯前，水庆霞一如既往地保持低调，希望为女足姑娘们解压。她表示，这次东亚杯的比赛没有明确的成绩任务，球队主要是为明年的女足世界杯考察队员和演练阵容。“不要给队员太多压力，老队员保持好状态，年轻队员自我肯定，老中青三代球员能在各自年龄段把水平发挥到极致就可以了。”

本报记者 关尹

如愿转投巴萨 莱万能否“来赛”？

纷纷扰扰2个多月，莱万（见左图 图IC）、拜仁与巴萨共同出演的“转会肥皂剧”终于落下帷幕。本周一，巴塞罗那官方发布公告，确认已经与德甲“班霸”及球员本人达成一致，只要通过最后的例行体检，莱万便可披上红蓝战袍，征战新赛季。

从2月拒绝拜仁给出的那份一年续约合同开始，莱万离开慕尼黑，便难以挽回。只是没人想到，转会的剧情会如此曲折。上赛季结束后，拜仁希望在还剩一年合约的波兰人身上拿到最大的回报，球员则自顾自地开始与巴萨眉来眼去。想象中的好聚好散变成了撕破脸的互相指责，三方口水战始终未曾停歇，谈判进程却停滞不前。进入盛夏，当事者似乎均已心力交瘁，只求能早日有个结果，于是转会又在短短几天内，以4500万欧元固定

费用加上500万浮动奖金的金额顺利完成。接下来的问题是，作为最大的受益者，如愿转会的莱万，是否能在诺坎普焕发第二春？

相比拜仁，巴萨更衣室内不确定因素只多不少。在梅西远走巴黎后，红蓝军团始终没有找到新的精神领袖，即便哈维的名宿光环能暂时帮助球队恢复一些元气，但谁都知道，这不是长久之计。对于即将年满34岁，且没有太多巴萨情怀的球员，红蓝军团不太可能将复兴的大旗交到莱万手上。换言之，波兰人需要接受从男主角降级为男配角的事实，对于心理素质并不算稳定的他而言，这可能成为职业生涯的一大变数。

除了心理上的转变，莱万需要适应的，可能还有替补的角色。如今，巴萨阵中拥有奥巴梅扬、拉菲尼亚、德佩、费兰·托雷斯等一众

进攻好手，用西班牙媒体的话说，如今的哈维可以排出两套攻击阵容，在这种情况下，波兰人的出场顺位，很有可能不再像拜仁时期那样稳居第一。德国媒体在转会之后的那句“看看梅西和C罗离开长期效力的球队后，都没有达到预期，莱万可别后悔”的警告，虽然有些发泄的成分，但描述的情况却也是客观存在的。

有人形容，莱万与拜仁如同一对相看两厌的夫妻，经过一系列财产纷争后终于协议离婚。如今，拜仁已经与新核心格纳布里续约，并积极寻找波兰人的替代者，而莱万也将以最快的速度，开启职业生涯的新篇章，只是不知道经历了如此激烈的冲突与分离，双方未来若是在欧冠赛场相遇，会是怎样的心情？

本报记者 陆玮鑫

