



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

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日接受新华社记者视频专访时，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。

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几天，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。

“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。不是说不敢去承担或者不敢去面对，而是我觉得最重要的是一个脚印地去走、去练，我希望继续提高技术、稳步前进，把心态调整好、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

世锦赛夺冠后，王嘉男冲到场边拥抱了他的外教兰道尔·亨廷顿。在队里，大家都喜欢称呼这位好脾气的美国老人为“兰迪”。

“东京赛前的训练中，我跟教练组包括教练员也存在配合和沟通上的问题。所以奥运会后我给自己定了一个规矩，不管教练说什么，我都言听计从。今年从

冬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

队在室内赛场崭露头角，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、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、2019年两届世锦赛，其实我们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到四个月不能训练。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

羽生 告别赛场，翩然转身但脚步不停

离开仙台，赶去东京，穿上西装，郑重如斯。27岁的羽生结弦在19日下午“表明决心”的发布会上宣布退役。

尽管本月初他才给日本滑冰协会网站留言，说“本赛季我仍然会竭尽全力，争取更高的目标”，但半个月后在这场一经预告便激起热议的发布会上，“不喜欢说退役”的羽生结弦还是眼含泪光，向竞技场作别。

他斟酌着表达“会以职业选手身份继续从事花样滑冰”的决定，小心翼翼地绕开“退役”的字眼，以至于记者们要在提问环节再次向他求证，确认“今后没有参加比赛的打算了”。

作为日本历史上最成功的冬奥运动员之一，羽生结弦曾于2014年、2018年连续获得两届冬奥会男子单人滑金牌，另有两度世锦赛加冕、2013-2016年国际滑联（ISU）大奖赛总决赛四连冠，跻身花滑最伟大男单选手行列也无需赘述。

而在讨论技术、技巧、艺术表现力的竞技成绩之外，独特的个人风格、宛如热血漫画里才有的坚韧性格，更成为其花滑天赋的额外加持，为他圈粉无数。

出道于前辈明星逐渐老去的2010年，羽生结弦升入成年组的第一场国际比赛就在ISU大奖赛系列的NHK日本站上完成了后外点冰四周跳，转过年的2月获

得四大洲花样滑冰锦标赛银牌，2011年11月在俄罗斯大奖赛上获得首个成年组冠军。

2012年4月开始羽生师从著名教练布莱恩·奥瑟，当年便在日本主场夺得第二个分站赛冠军，并在当时的打分规则下刷新世界纪录。也是在这一年，他战胜高桥大辅，夺得全日本锦标赛冠军。

羽生结弦的出现也给国际赛场带来一股清新的风。2014年索契冬奥会上，他先在团体赛中以男单短节目第一为日本队拿到一个满分10分，随后又以破世界纪录的短节目得分和超过280分的总分夺得个人赛金牌，成为首个来自亚洲的花滑男单冬奥冠军。

以羽生结弦为引领，男单新生代们在经历了短暂的关于“高难度跳跃那一套是否过时”的争议后，在“技术动作无限上难度”的命题上又拼了起来。

而被视为“重开四周跳时代”的羽生结弦，继续向前。2014年3月的世界花样滑冰锦标赛上，他在短节目出现失误后逆袭夺冠，实现了奥运会、世锦赛、大奖赛总决赛的男单“大满贯”；年底，他在大奖赛总决赛上以领先第二名35分的成绩卫冕，不到半个月后又实现“全日”三连冠。

这个奥运周期里他取得的成绩还包括：第三、第四次总决赛

冠军，第二度世锦赛加冕，以及多次刷新短节目、自由滑、总成绩得分三项世界纪录，直到2018年在平昌成为66年来第一位蝉联冬奥会冠军的男单选手，完成双圈“大满贯”。

2020年，他获得四大洲锦标赛的冠军，成为花滑男单项目上首位赢得全部六个主要国际大赛（包括青年组和成年组）冠军的“超级满贯”得主。

耀眼的成绩单外，羽生结弦逐渐形成独特的个人风格，曲目也由传统偏西方的《罗密欧与朱丽叶》《歌剧魅影》过渡到东方色彩浓烈的叙事式演绎。他的两届冬奥会自由滑节目，从一身白色狩衣的《阴阳师》清明，到讲述日本战国武将上杉谦信一生的《天与地》，都给人留下了深刻印象。

平昌冬奥会后，关于羽生结弦是否会退役的讨论便时常常见诸日本报端，但他和教练奥瑟的口径一直是“像往常一样干劲十足”，挑战阿克塞尔四周跳（4A）的目标也是那时首次提出。

北京冬奥会上，短节目仅排第八、落后第一名18分多的羽生结弦，在自由滑“保稳”、奖牌尚有一搏的情况下，毅然选择了向“性价比”不高的4A发起冲击。

虽然周数不足、落冰摔倒，



我的勇气无可匹敌。北京冬奥会上羽生结弦说：“这是一届充满尊严的冬奥会，我为之骄傲。”

有日本媒体透露，羽生结弦在这套自由滑里右脚踝再度受伤，为了参加最后一天的花滑表演，他前一天晚上服用了六粒止痛片。

这样的羽生结弦当然不会“隐退”，他说那是个负面的词。作为北京冬奥会上不多的亚洲冰舞代表之一，小松原尊曾和记者们念叨，说他会牢记羽生结弦对自己的告诫：“心里永远有光，永不言弃”。

体育传递拼搏、奋斗的精神，也牵起跨越山海的友谊。羽生结弦和中国男单选手金博洋的情谊被颂为“神仙友谊”。他和中国冰舞组合王诗玥、柳鑫宇的“公主抱”梗进行到了6.0版本。而当日本网友发出“拜托中国朋友为羽生结弦加油”的请求后，中国观众也不负所托，欣然在北京冬奥会现场送上热烈掌声。

或许有粉丝希望，他能像普鲁申科、申雪赵宏博那样，有朝一日接受使命感召，重返赛场。抑或有人觉得，商演的聚光灯亦能激发他百分百的能量。但无论如何，为花滑倾注了青春与热爱的羽生结弦，翩然转身但脚步不停。

他说：“我心中没有远离竞技赛场的寂寞感，而是觉得充满希望。”

那就祝：时常给观众带来勇气、梦想和感动的他，永远少年！

据新华社

基础分被减2.5分、GOE（加成系数）全部扣光，但他赢得了裁判和观众的尊重，成为史上首个在国际滑联正式比赛中获得4A认定的选手。

直到他以手抚冰、含泪退场，人们才想起这位选手在过去一年间饱受伤病困扰，最后时刻才因全日锦标赛强势夺冠而获得冬奥会参赛名额。

没有人能一直胜利，挑战自