

朱亚明的目标:突破16米,打破世界纪录!



小镇青年朱亚明的进击

朱亚明

17米57,一次“比较好但不完美”的展现,让1994年出生的朱亚明和他的东京奥运会银牌被载入中国田径的历史,这是中国三级跳远运动员在奥运会赛场上的历史最佳战绩,是朱亚明此前从未企及的距离,也是对6年前那个从高校一头扎进专业队的大三学生“任性追梦”的回应。

不同于国内其他专业选手,朱亚明从21岁才开始正式接受专业训练,在2015年加入辽宁田径队之前,他是校园里横空出世的“扫地僧”,是不少专业选手口中“天赋异禀的人”,那时,他站在人生的十字路口,正踌躇该不该拿人生冒一次险。

朱亚明家在内蒙古自治区呼伦贝尔市鄂伦春旗大杨树镇,小镇的生活简单得一眼就能望到头,无论是地域的边界还是时间的轮廓。长着1米91的大高个儿,朱亚明同样看不见远方,“看不到外面广阔的世界,自然也不知道做什么才能让人生变得不平凡。”

考大学是家长为孩子盼的出路,“不期望能考上‘985’、‘211’这些名校,考上个一本就很好了。”朱亚明把希望寄托在体育上。但对体育生而言,选择专项一直是难题,“因为你根本不知道自己适合什么。”他觉

得,“不是我选了三级跳,而是我被三级跳选中了。”

一次立定三级跳远的训练中,他正和队友较劲儿,“我跳不过他,就想了一个投机取巧的方法,趁他不注意,我加了两步助跑,很轻松地就赢了他。”这个小动作正好被体育老师马仁良看到,朱亚明原本以为会遭到训斥,结果老师认真地建议,“专项就选三级跳远,要不清楚,上网查查视频跟着练吧。”

看似仓促的开头却引出了一条越走越宽的路。朱亚明以14米35的成绩在专项上拿了满分,顺利考入沈阳体育学院,幻想着大学毕业后成为一名体育老师,“每天带着孩子们在操

场上跑跑跳跳,安安稳稳地生活应该很快乐。”

一次校运会,让朱亚明看见了可能。作为入校的新生,他被动员报名参赛,结果出人意料地拿了冠军更打破了“传说中沈阳体育学院尘封了20多年的校纪录”,15米35的成绩还达到了国家一级运动员的水平。学校里,有不少同学是从专业队进入高校的选手,他们很难相信,达到国家一级的朱亚明只是一名教育学院的学生,“当时我不清楚国家一级的意义,之后才了解到,这是很多从小练三级跳的选手一直努力的目标。”

校运会后,不断有人建议朱亚明可以走专业运动员的道路。他当成打趣,“我都虚岁22

了,怎么还能当专业运动员,人家运动员都是从小开始勤学苦练的,我现在才开始,练不了多久就到退役的年龄了。”但肯定的声音多了,他心底最原始的愿望也浮出水面,“试问有哪个体育生不曾幻想自己能成为一名专业运动员,站上国际赛场,为国争光呢?不得不承认,以前的我只是不敢正视这种念想。”

朱亚明决定相信自己的天赋,他进入到沈阳体育学院竞技体校,注册成为一名田径运动员,经过半年多的训练,成绩很快达到15米97,眼见马上突破16米,他却被竞技体育的低谷给了当头一棒。2015年的比赛中,他连续跳出15米20、15米30,当时可以跳这个成绩的选手,“全国一抓一大把”。连续失利令他收到了竞技体校的最后通牒,教练觉得他不适合竞技体育,让他回去好好读书,争取顺利毕业,找个安稳的工作。

被召唤出的野心刚刚跳动就要归于平静?面对竞技体校的通知,朱亚明忍不住哭了,泪水的滋味尽是不甘。“我觉得我可以,我还有很大的潜力没有被挖掘,我应该去省队接受更好的训练。”去省队意味着要放弃学业,对于当时已经大三的朱亚明而言,这个决定看似有些负气、有些头脑发热,父亲希望他读完大学再追梦,“现在放弃太可惜”,但在他看来,“竞技体育留给我的时间不多了”。这是一桩大事儿,老师和同学都不敢给意见,偶尔有人试探着问他:“亚明,练不出来怎么办?”

“练不出来我就回家跟我爸种地,总归饿不死。”权衡了小半年,朱亚明打算孤注一掷。但最现实的问题摆在面前,该去哪儿练呢?他本想优中择优,可田径场上的前辈却告诉他:“挨个儿去试吧,哪儿愿意留你,你就从哪儿开始吧。”

辽宁田径队成了朱亚明的落脚处,单是设施更加全面的体能馆就让他重燃斗志,“很多器械一开始我都没见过,不会用。”但他注意到,身边的队友都比自己小四五岁,他是一名“老将新兵”,“他们都十七八岁,跑得比我快、力量比我大,就是跳得没我远。”朱亚明迫切渴望成功,他很清楚,自己从事专业体育时间较短,底子薄、体能差,所以每次训练结束后都去加练,结果,每一步积累都起到了作用,经过不到10个月的训练,他拿到了人生中第一个全国田径锦标赛冠军,成绩为16米97。

突破比想象中快得多。曾经对达级一无所知的朱亚明如今思路清晰,“在国内,达国家一级,其实已经淘汰了90%练三级跳远的人;到16米4又是

一个坎儿,只能留下2%~3%的人;要是16米85,就仅有1%的人能达到这个水平,能突破17米的人就更少了。”

2017年天津全运会,朱亚明接受专业训练不到两年,当时董斌已经在里约奥运会上夺得铜牌,为中国队实现了该项目奥运奖牌零的突破。同场竞技的朱亚明决赛第二跳就跳出和董斌相同的成绩17米23,虽然最终未能夺冠,但朱亚明已经在赛场上“横空出世”。

可朱亚明依然很着急,在国内赛场展现的实力,并不足以让他能轻易得到国际赛场的舞台,“以前成绩不够稳定,很多专业的国际赛事不会邀请我,我也没有和国际高手竞技的舞台。”他回忆,2019年后,中国田协专门为他争取参赛的机会,直到国际田联世界挑战赛芬兰站上,他跳出17米36的成绩夺得冠军,才得到国际田联的认可,“开始主动邀请我去参加高级别赛事。”

这几年,他把自己当成一块海绵,疯狂地吸收各方面的知识,也疯狂压榨着自己身体里的余力。像要补一部已经播放过半的剧,他把节奏调至3倍速,走路快、吃饭快、训练快且不断加量,尤其奥运会前,他让自己看起来不知疲倦,却在深夜里常常思绪活跃到无法入眠,他记得,奥运会决赛前一夜,心跳声急促且清晰,他控制不住心跳的节奏,像体能师一度无法掌控自己。

比赛当天,他确实发挥不稳,虽然第二跳突破了个人最好成绩,但迅速被其他选手反超,他心底有声音觉得“突破自己就好”,但在第五跳起跳前,6年前那个孤注一掷的朱亚明又闪现出来,“心无旁骛,奋力一搏吧”。他把自己全力扔了出去,再次刷新个人最佳成绩,却没达到心里的预期,“突破亚洲纪录”,他给这跳打了60分,并强调“这不是凡尔赛”。

一旦较劲,朱亚明就很难停下来,他把打破亚洲纪录的任务留到全运会,当谁都无法让他慢下来时,伤病出现了,冲刺到趋于极限时,肌肉撕裂的感觉在警告他,“重新调整心态,不然梦想可能戛然而止。”全运会,朱亚明惨淡收场,但对于更长远的未来,他却收获了成熟。走路时,他开始学着和大家保持步调一致,“偶尔还是冲到前面”,吃饭、训练和生活也逐渐放慢了节奏,“如果有机会选择一个充满挑战、不平凡的人生,谁会甘于平凡呢?”朱亚明当年作出了选择,现在得学会怎么能走得更长远些,为了他的新目标——突破18米,打破世界纪录。

(据《中国青年报》)