

# 7年前的那一场雨终于变成一道彩虹

用曾经重伤的左脚起跳,26岁的石雨豪用一枚世锦赛跳远奖牌挥别伤病阴霾。

9月17日晚进行的2025东京田径世锦赛男子跳远决赛,石雨豪为中国队赢得季军。这也是继女子链球的赵杰和张家乐后,中国队在本届世锦赛上获得的第三枚奖牌。

石雨豪年少成名。2016年全国青年田径锦标赛上,17岁的他就跳出8.30米,刷新亚洲青年纪录,距离当时的世界青年纪录也只差了0.05米。进入国家队后,石雨豪又将个人最好成绩提升了1厘米。2017年伦敦世锦赛,石雨豪以8.23米获得第六名。但春风得意之际,噩梦却突然袭来。

2018年钻石联赛上海站,滂沱大雨中,石雨豪在最后一跳重重摔入沙坑,观众听到的是他撕心裂肺的惨叫。他随即被担架抬出场,送往医院——左脚多根跖骨错位,需要手术。那一刻,他已经没有心力回到赛场领奖,尽管他此前跳出8.43米,夺得亚军。回忆当时的情景,石雨豪说感觉自己的脚就像硬



石雨豪在决赛中

生生被扯了出来,疼得无法忍受,在医院,他忍不住哭了。

康复的过程,只有石雨豪自己清楚有多难。刚恢复训练那会,前一天训练,第二天他就疼得下不了地,“大概持续了5年,反反复复。”

那段时间,石雨豪接受中国田径队聘请的外教兰迪的建议,调整训练方式,把更多精力放到短跑

上。结果,短跑成绩上的提升,为他带回了久违的自信。练习短跑帮助他受伤的左脚继续恢复,慢慢承受住了训练和比赛的强度。2024年全国室内田径大奖赛南京站,石雨豪以6.52秒夺得60米冠军。当时他说:“室内的突破让我欣喜,但更多的是让我对跳远项目的成绩更加期待。”于是,一度打算将起跳脚改

为右脚的石雨豪回到沙坑前,坚定了重新用左脚起飞的决心。

年过六旬的朱华刚教练没有放弃弟子。他知道这孩子就是犟,就是要和命运抗争,于是和石雨豪一起,要把硬骨头啃下来,他说:“石雨豪训练起来就像个土匪。”

东京世锦赛的跑道上,石雨豪那颗不服输的心有力地跳动着。预赛他以8.08米轻松晋级,当晚决赛第二跳,他加速助跑,有力地踏板,跃出8.33米的赛季最佳成绩。这是他伤愈后,首次越过8.30米。从沙坑爬起来,石雨豪脸上露出特别阳光的笑容,他向全世界证明,自己彻底告别了伤痛的阴霾。

庆祝时,石雨豪的眼眶突然湿润了。经历过的磨难是多么刻骨铭心,但胸前这枚奖牌告诉他,从伤痛,到挣扎,再到坚持,一切都是值得的。他说:“我真的要向教练说一声谢谢。他陪伴了我这么多年,我们一起经历了很多。有很开心的事情,也有非常沮丧的事情。但是这一次,我相信应该他是最开心的。”

(据《新民晚报》)

## 中国男网 一天内 喜迎三胜

9月17日,ATP250成都站、杭州站开启正赛首轮比赛。商竣程、周意、吴易昺分别击败对手。中国男网一天时间里连胜三场。

在成都网球公开赛上,商竣程首轮面对比利时球员贝尔赫斯,经过三盘较量后,商竣程以6:1、5:7、6:4战胜对手。

20岁的周意迎战英国球员诺里,他全场轰出22个Ace,并挽救一个赛点,以总比分2:1取胜,这是他职业生涯首次战胜世界排名前50的球员,也是他的第三场ATP巡回赛的胜利。

在杭州,吴易昺面对法国球员马纳里诺,首盘4:6失利后,以7:6(5)、7:5逆转对手。吴易昺赛后表示,希望让美好的故事多写两笔。“我再次站在家乡的赛场上,家人、朋友都来支持我,这些已经足够了。”

(据《北京晚报》)

## 中国女篮热身赛首战获胜

9月17日,正在进行夏训的中国女篮与来访的西班牙女子篮球甲级联赛球队尤文图特在西安进行了一场热身赛,杨舒予得到全队最高的25分,帮助中国队90:81获胜。

开场后,尤文图特队打出一波11:3的得分潮。中国队派上张子宇后,“双塔”构筑的攻防体系一度让中国队将分差缩小至5分,但尤文图特队利用三分球和快攻反击与中国队周旋。首节临近结束前,罗欣械命中三分球,中国队以22:24落后。

次节,罗欣械投中三分球,帮助中国女篮将比分反超。随后,中国队频繁切换防守模式,打乱了对手的进攻节奏。上半场结束时,中国队以41:38领先。

下半场开局阶段,杨舒予和韩旭联手砍下7分,中国队将领先优势扩大到两位数。杨舒予半节得到10分后,张子宇和冉珂嘉也帮助球队延续了进攻火力。第三节比赛,尤文图特队全队仅投中一记三分球,中国队手握12分领先优势进入末节。

末节中段,尤文图特队一度将分差缩小至7分,杨舒予投中关键

三分球稳定军心。而尤文图特队外线出手不见起色,内线攻击也因身高差距屡屡碰壁,中国队最终以90:81获胜。

全场比赛,韩旭得到15分并抢到4个篮板球,尤文图特队登贝莱得到全场最高的27分。

“我个人虽然得分比较多,但其实是得益于队友的助攻,我觉得大家整体都在进步。”杨舒予说,“我们有很多的新鲜血液,还需要

时间去磨合,去打造我们的体系。”

中国队主教练宫鲁鸣赛后说:“今天的比赛是对中国女篮夏训成果的检验,从数据来看,大家得分不错,但在失误、篮板以及整体的重点防守方面,还是存在一些问题。很多第一次入选国家队的球员都想打好比赛,大家开始比较紧张。下一步,我们要重点解决失误和防守篮板的问题。”

(据新华社报道)



李缘(右)在比赛中带球突破