

伤愈归来首登世锦赛领奖台

石雨豪：也无风雨也无晴

“我享受这样一场世界大赛，其实对我来说这是一个舞台，并不是比赛场、竞技场。”9月17日的东京国立竞技场，重回世界舞台的石雨豪以8米33的职业生涯第二好成绩，夺得2025年东京田径世锦赛男子跳远铜牌。

“这是对我过去这么多年的一个交代。我又回到了世锦赛的舞台，我真的太舒服了。”石雨豪说，“回到世界舞台，包括登上世锦赛的领奖台，这是我日思夜想的事情。”

至暗时刻

2017年，18岁的石雨豪第一次参加田径世锦赛就杀入男子跳远决赛。决赛前的检录环节，他紧张到手脚冰凉。

2025年，26岁的石雨豪第二次参加田径世锦赛同样闯入决赛。而这一次，检录室里的他心情放松，甚至可以唱歌。

两次参赛间隔八年，石雨豪经历了职业生涯的至暗时刻，他的回归之路漫长而艰难。如今的石雨豪学会了不为对手成绩和外界因素干扰的平和与专注，练就了无论顺境或逆境都坦然面对的强大内心。

八年前的石雨豪，风华正茂、鲜衣怒马。刚开始参加成年组比赛的他两次刷新亚洲青年纪录。伦敦世锦赛上，这位人们眼中的“希望之星”以8米23的成绩排名第六。虽未登上领奖台，但对于初登国际大赛舞台的新人而言，也算是不错的起步。此时的石雨豪已把目光放在更远的未来，2018年的雅加达亚运会、2019年的多哈世锦赛以及之后的东京奥运会……

进入2018年，一切仿佛都在沿着顺利的轨道发展。经历了冬训的积累，石雨豪在那一年的室内赛季小试牛刀，接连拿下亚洲室内锦标赛的冠军和英国格拉斯哥室内大奖赛冠军。室外赛季的跳远首秀，他选择了在上海举行的钻石联赛。在上海的那个雨夜，石雨豪与一年前在伦敦赢得世锦赛金牌的南非名将曼永加“硬刚”。石雨豪跳出8米43的个人最好成绩，直逼8米47的全国纪录，而南非人则跳出8米56。最后一跳中，一心想要逆转对手的石雨豪由于发力过猛以及雨天导致起跳板湿滑，在落地时失去重心，多根跖骨错位。

同一场比赛中，先跳出职业生涯最好成绩，紧接着就遭遇可能断送职业生涯的重伤。大起大落来得太快，对19岁的少年是无比巨大的打击。当夜的医院里，检查结果出来后，整个急诊室都回荡着石雨豪的哭声。

之后漫长的康复期和痛苦的找回状态的过程，让石雨豪错过了



石雨豪展示奖牌



石雨豪在决赛中

在杭州，石雨豪顺利通过了资格赛雨战的考验，并且在决赛中拿下一枚铜牌。不过，亚运会奖牌并不能满足他内心深处的渴望。“我受伤后，在医院里面躺了一天。第二天出院的时候，我就对自己说，总有一天我会回到世锦赛和奥运会的舞台上。”

终见彩虹

2025年9月17日晚的东京，无风无雨。闷热的天气中，石雨豪迎来了属于自己的彩虹。起跑、加速、近乎完美的踏板，一袭红色战袍在空中划出优美而绵长的弧线，场边的显示器上出现8米33的成绩。在决赛的第二跳中，石雨豪跳出职业生涯第二好成绩，一度在12名决赛运动员中排名首位。不过随后的比赛中，他被意大利的富拉尼和牙买加的盖尔超越。最终富拉尼以8米39的个人最好成绩获得冠军，盖尔以1厘米的优势力压石雨豪获得银牌。石雨豪斩获职业生涯首枚世锦赛奖牌。

“我在无意识中把训练中练到的东西全部都表现了出来，所以我觉得是有一点天时地利人和的因素。”石雨豪赛后坦言，赛前并没有想过能够上领奖台，第二跳跳出8米33有运气的成分。

石雨豪表示：“我知道可能是有希望的，但我并没有再去想更多的东西。我只是打开了这一下，然后就再回到自己的精神世界里，再去慢慢地想，想我该要做的东西，然后我也做到了。”

直到确定自己收获世锦赛铜牌，身披国旗的石雨豪脸上才洋溢出不再克制的笑容。不过在赛后的混合采访区，他表现得依然很平静。

“我错过了东京奥运会，但是这一次，在东京，我回来了。我觉得自己可能只是晚一点拿到了这块奖牌。”他说：“这是我重生之路的第一集。”

回望自己受伤恢复的漫长过程，石雨豪说最大的收获是拥有了更加强大的内心。“现在我觉得我的心态已经非常平和，不管对手跳了多少，我就跳我自己的。我现在是光脚的，不怕他们穿鞋的，我只要去发挥出自己的水平就好了。”

展望未来，石雨豪表示，现在去考虑2028年洛杉矶奥运会为时过早，自己更希望专注于眼前的目标。“先展望明年的亚运会吧。上一届亚运会我是第三，有点可惜。明年的亚运会上我要再冲一冲，起码领奖台上的名次再往上提一提，这是我想要做的事情。”

不受外力干扰，专注眼下目标。石雨豪“重生之路”的后续剧情，值得期待。（俊晨）

后续的一系列大赛。直到2023赛季，他才在赛场重新叩开8米大关。2023年在杭州举行的亚运会上，资格赛再次遭遇雨天，石雨豪在比赛中特意请裁判帮忙擦拭起

跳板，因为“不想看到场上再发生意外发生”。雨战，是石雨豪心中的一个阴影。更早之前的全国田径锦标赛上，因为雨势过大，他还曾选择了放弃比赛。