《打出众》从多个层面展现了三人篮球这种形式的运动的独特魅力和男女两支国家队的2020东京奥运备战历程。该纪录片的开始就由女篮队员们紧锣密鼓的高强度训练中展开。由于训练的强度之高，许多球员都有膝盖、跟腱的伤病。但是，在职业的舞台中，当一项兴趣爱好变成一个职业的时候，你就需要付出非常多的时间，舍弃非常多的东西，要克服非常多的困难，去追求自己的职业梦想。其中让我印象非常深的是作为勇夺2019年三人篮球世界杯冠军的佳音，虽然已深受伤病困扰，但仍然每天高要求自己，仍然希望去冲击更高的舞台，去创造新的历史。

不过令人非常痛惜的是，疫情的插曲使得运动员们的准备时间跨度过于远，很多运动员(如佳音、吴迪)由于没有阶段性的康复与休息，最终由于身体状况无法入选最终的奥运会名单。

最后，比赛日到来。女篮在轻取第一轮胜利后便碰到了劲敌俄罗斯奥委会队，由于实力仍然存在差距而没能获胜。但这之后，女篮并没有气馁，而是稳扎稳打，最终获得了季军，在心态方面也调整得非常好。男篮虽然没有取得很亮眼的成绩，但在第五个比赛日中，队员们在体能耗竭时，在脉搏200多次/min时仍然坚持比赛的拼搏精神仍然值得我们喝彩。虽然男女队最终参赛的各只有四个人，但后面支撑的还有教练、康复师、体能教练等无数人、

-10205501452史诚鑫