

绽放,为了13年的等待!

——记中国赛艇四朵“金花”

赢了!6分05秒13,新的世界最好成绩!

崔晓桐、吕扬、张灵、陈云霞,四朵“金花”在海之森水上竞技场绽放,夺得东京奥运会女子四人双桨赛艇比赛金牌。

继2008年北京奥运会首获奥运赛艇金牌后,历经13年的等待,中国赛艇人终于再度摘金。赛场上金色的阳光,映衬着姑娘们灿烂的笑脸。

崔晓桐笑着说:“教练常说,现在不‘折磨’你,‘折磨’你的就是对手,这场比赛下来,教练确实把我们‘折磨’得不轻。”

吕扬说:“那些不容易只有我们自己知道,拿到金牌,所有的不容易也都变成了容易。”

张灵说:“这枚金牌对我们意义重大,证明了我们之前的努力没有白费。现在最想给妈妈打电话,告诉她我做到了,拿到了这块金牌。”

陈云霞则对教练张秀云说:“辛苦了,好好休息一下。”

经历不同、性格不同的四个姑娘自2019年初开始配艇后,便成了中国赛艇队的“王牌”,所参加比赛无一失手,直至站上东京奥运会最高领奖台。

吕扬说:“胜利一定是很开心的,但只有我们自己知道,这背后经历了多少,付出了多少。”

吕扬:解放自我

吕扬已经参加过一届奥运会,但在里约,踌躇满志的她只获得女子双人双桨第11名,甚至没能进入A组决赛。这对于赛艇之路一直顺风顺水的吕扬而言是个不小的打击。

练赛艇四年,吕扬就拿到了个人第一个全国冠军。不到20岁入选国家队,吕扬可谓年少得意,而里约之行让吕扬真正成熟,“经历过了,现在就渐渐知道怎么解决问题了,不论是技术上,还是情绪、心理上,遇到问题就知道原因是什么,要怎样去解决”。

这五年的备战,吕扬说最大的变化是心理上的。之前因为起航弱,总是输给老对手荷兰队。为了练起航,姑娘们与男子轻量级四人双桨组合一起训练,从落后到反超,不仅是能力的提升,更是自信心的积累。2019年第一次在世界杯上战胜荷兰,姑娘们发现起航不再比对手差了,冠军也不再遥不可及了。“解放了自我”,是吕扬最深刻的感受,无论是训练还是比赛,她们可以完全释放自己的能量,她们有信心战胜任何一个对手。

“所有的胜利,与征服自己的胜利比起来都微不足道。”吕扬曾在微信朋友圈写道。

张灵:力量担当

同样参加过里约奥运会的还有张灵,24岁的她是四个人中年纪最小的,却是在艇上时间最长的。进入国家队半年,张灵就



7月28日,中国队选手陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐(从左至右)在颁奖仪式上。 新华社记者 杜潇逸 摄

凭借努力成功上艇。“那个时候能力不是特别好,只能在二号艇陪练,但是我一直没放弃,最后打桨位赛的时候,就有了上一号艇的机会。为了配一条最好的四双,队里来回换人,我上艇试了感觉还行,教练就给了更多的机会,于是就这么定了去打奥运会。”张灵说。

在里约,女子四人双桨获得第六名。“那时候还是挺紧张的,毕竟我没什么大赛经验,能力和别人比感觉也还是差一点。最后我们只获得第六,还是挺遗憾的。”

时隔五年,张灵不再是那个怯生生的小姑娘。她在艇上是二号位的动力桨手,“我的优势就是桨下力量,所以挺适合二号位,我们用生物力学系统测出来的曲线,我的每桨功率也是最大的”。看似文静,而且爱笑,张灵在比赛中却是十足的力量担当。奥运延期的一年,为了补上自己的体能短板,她经常利用休息时间给自己加量,不断提升能力。“现在参赛就感觉自己能放得开,能掌控自己的状态和节奏。起航就敢划,大胆地划,全力以赴去拼。”

崔晓桐:天生的领桨手

备战五年,女子四人双桨的姑娘们为的就是奥运金牌。冬训期间,她们常常是清晨6点就在零摄氏度的千岛湖上“摸黑”开

始训练。主教练张秀云说,虽然清晨看不清动作,但是队员们能够更好地感受拉桨的动作和发力,培养水感。水感对于赛艇运动员而言非常重要,在四号位领桨的崔晓桐水感和节奏感就特别好。

“应该说我对整条艇的节奏把握比较好,所以我一直领桨,划单桨的时候也是领桨。”崔晓桐说。与其他队友不同,她此前一直是单桨运动员,转双桨仅仅三年。

双桨要求运动员左右手各自控制一支桨,完成转桨、拉桨的动作,操控难度更高,对运动员的个人能力要求也更高。从单桨改双桨,崔晓桐付出了比别人更多的努力。“我觉得改双桨挺难的,一直有发力不平衡的问题。一下水坐在艇上其实艇是平的,但我就总觉得自己是歪的。”崔晓桐说,“有时候可能大家没有这么想,但我自己会觉得自己的能力还不足,可能会拖整条艇的后腿,所以我必须比别人更努力。”

曾经经历低谷的崔晓桐一度想放弃赛艇,但她“纠结着,纠结着,也就坚持下来了”。崔晓桐说自己最大的特点就是哪怕心里有想法,但到了训练场上就会一丝不苟完成教练的计划,这也是张秀云最为看重的品质。自从跟随张秀云改练双桨,崔晓桐也找到了自己新的方向和目标,逐渐坐稳了这条冠军艇。

陈云霞:只能顶住,必须顶住

四人艇的一号位对桨手的技术要求最高,并且要维持艇上的平衡,沉着冷静的陈云霞胜任这一位置。

在四个姑娘中,陈云霞稍显内向,却最能吃苦,为了奥运金牌的目标,训练课再高的强度、再大的量,她都能咬牙完成。刚进国家队时她划单人艇,与多人艇的队友要完成相同的训练量。“现在想想都不知道自己是怎么坚持过来的。但是不管多大的量,多大的强度,我都告诉自己只能顶住,必须顶住。”

陈云霞是练了五年田径后才改练赛艇的,这让她有着很好的身体素质和体能储备,加上不服输的倔强性格,尽管练赛艇的时间不长,她的进步却非常快。

2017年全运会预赛前,陈云霞意外骨折,她选择了保守治疗,并最终获得全运会女子单人双桨银牌。2018年亚运会,她获得女子单人双桨金牌。正是出色的个人能力,让她成为女子四人双桨这条冠军艇上不可或缺的一员。

霸气的吕扬、爱笑的张灵、活泼的崔晓桐、倔强的陈云霞,四朵“金花”绽放海之森,铸就了中国赛艇新的辉煌。

新华社东京7月28日电 新华社记者 公兵 周万鹏 赵焱

王宗源/谢思埸双人摘金 中国跳水弥补里约遗憾

新华社东京7月28日电(记者夏亮周欣 吴书光)男子双人3米板是中国跳水“梦之队”在里约奥运会上唯一失手的项目,在28日的东京水上运动中心,首次出战奥运会的王宗源/谢思埸成功弥补了这一遗憾,以总成绩467.82分摘金。

比赛中,王宗源/谢思埸第一跳过后便取得了领先。随着比赛进行,中国队领先的优势也越来越大。在顺利完成难度系数3.8的109C后,看到现场大屏幕打出分数,不等最后一轮其他选手跳完,俩人相拥祝贺。美国 and 德国组合分获银牌和铜牌,卫冕冠军英国拉夫尔 and 搭档表现欠佳名列第七。

奥运会是王宗源、谢思埸配对后参加的第一项国际大赛。此前谢思埸曾经和曹缘搭档获得过2017年世锦赛银牌和2019年世锦赛冠军。25岁的谢思埸说:“最后一跳完成后,我已经很激动了,九年来的梦想

终于实现了!奥运会延期这一年,我无数次幻想过夺冠时的场景。如果拿到第一,我会是什么样的情绪,什么样的心态,但是等真拿到金牌的那一刻,什么想法都没了,那一瞬间只剩下激动了。”

同样是奥运新兵,王宗源还在回味自己在第四个动作中的失误。他说:“我给自己的表现打9分。毕竟自己有个动作有些失误,那时候还是挺紧张的。我到现在还是难以置信,我就这样成为奥运冠军了。”

至此,东京奥运会跳水比赛四个双人项目的角逐全部结束,中国跳水收获其中的三项冠军,男子双人10米台金牌被英国组合摘取。里约奥运会时中国队无缘男子双人3米板,同样是英国选手赢得胜利。

30日将开启四个单项的跳水比赛,施廷懋将和王涵出战女子3米板;8月2日,王宗源和谢思埸将参加男子3米板的角逐。



7月28日,中国选手谢思埸/王宗源在比赛。 新华社记者 丁旭 摄

同日出战 三种命运 ——女子三大球综述

27日,中国女子三大球集体出击,女排输给美国队,两连败后出线形势严峻但希望犹在;女足大比分输给荷兰队三战全败止步小组赛,创纪录失利值得反思;女篮大胜波多黎各队,为小组出线奠定基础,但挑战仍在后面。

女排:形势严峻但希望犹在

0:3败给美国队,两连败的中国女排的形势严峻起来。

接下来面对俄罗斯奥委会队、阿根廷队和意大利队,女排姑娘须全力争取三连胜才能确保出线,否则就需要看别人的脸色。

看起来很难,但从与世界第一美国队的交手中也能看到希望,女排首轮面对土耳其其三局拿了49分,对美国队的三局拿下79分,仅比对手少得9分而已。

朱婷的伤势让人揪心,本场比赛砍下

女足:创纪录失利须反思

对中国女足来说,这是一次苦涩的奥运之旅。2:8输给荷兰队后,中国女足三场小组赛1平2负,进6球失17球,创造了女足奥运会和世界杯的最高失球纪录。

当王珊珊在第28分钟打入扳平一球时,尚保留出线可能的姑娘们仿佛看到了翻盘的希望,但这希望仅仅维持了8分钟。此后,荷兰队接连不断洞穿中国队球门,箭箭穿心。

回顾女足的奥运之旅,姑娘们面对荷兰队和巴西队都能够踢出压迫对手后断球

的精彩攻势,但中后场体系和战术素养却在丢失,这使得全队磨合和人员配置没有达到最佳的中国女足,失去了奥预赛时的三线紧凑和全队默契,也未能在奥运会宝贵的舞台上展现出全部应有的实力,这是整个团队告别东京的最大遗憾。

女足的失利值得反思。六年前的2015年加拿大世界杯,中国女足在小组赛中以1:0击败荷兰队。那场比赛,中国队以60%的控球率掌控比赛,射门次数以27:8压制对手。中国队那届杯赛最终打入八强,而当时是第一次参加世界杯的荷兰队止步16强。六年后,荷兰队越来越多的球员在欧洲俱乐部踢球,得益于职业男足对女足的带动,那里的联赛水平逐步提高,一流球员不断加盟后带来更多的高水平对抗,再加上荷兰女足普及和年轻球员的成长,补充,整体进步的她们,再与中国女足较量已经如探囊取物。

对中国女足来说,输球不可怕,关键是看到追赶的方向。

女篮:开门红但挑战在后面

97:55——当晚最后出战的中国女篮用一场酣畅淋漓的大胜开启了东京奥运会的征程。

面对小组最弱的对手波多黎各队,这是一场必须拿下的比赛,女篮毫不含糊,半场就打对手一个“Y=2X+1”,53:26的比分让下半场没了悬念。

当日其他几场比赛,强队纷纷落马,比利时队击败世界第二澳大利亚队,日本队战胜法国队,也让人相信实力并非绝对。

不过,对中国女篮来说,真正的考验还在后面,面对两支强队澳大利亚和比利时队,女篮姑娘若能力拼一场,将有希望实现突破。

新华社东京7月28日电 新华社记者 王浩明 岳东兴

新华社东京7月28日电(记者王恒志 王沁鸥)中国游泳队29日将迎来冲金点,23岁的张雨霏有望在女子200米蝶泳项目上为中国军团拿下东京奥运会游泳首金。冲击项目首金的还有乒乓球,中国女乒的主要对手还是日本选手伊藤美诚,而乒乓球男单和羽毛球混双29日都存在中国选手会师决赛的可能,当然最引人注目的还是中国女排,她们将迎战小组赛第三个对手俄罗斯队,拿下首胜是万众期待的目标。

在预赛和半决赛连续拿出优异表现后,张雨霏已经成了女子200米蝶泳的头号夺冠热门,此前两场“还没尽全力”的她有望为中国游泳队拿下东京奥运会首金。同样要拿下项目首金的还有乒乓球——对中国乒乓球队而言,这更像一块迟到的首金,此前的混双决赛,日本组合水谷隼/伊藤美诚逆转夺冠。如今挡在29日通向女单金牌道路上最大的对手依然是伊藤美诚,孙颖莎将在半决赛对阵东道主选手,陈梦则将在另一场半决赛中迎战新加坡老将于梦雨。

如果一切顺利,中国乒乓球队甚至有可能在29日再锁定一枚金牌。当日男乒将进行半决赛,樊振东和马龙有望会师,为中国队提前拿下一金。拥有这个机会的还有羽毛球项目,作为中国羽毛球队最具优势的单项,混双项目将结束半决赛,郑思维/黄雅琼和王懿律/黄东萍也有会师决赛的可能。

在遭遇开局两连败后,中国女排将在29日迎来小组赛第三个对手俄罗斯队,在朱婷依然受伤情困扰的情况下,中国女排需要“更放开一点”,以更好的面貌迎来首胜。

东京奥运会29日将在游泳、赛艇、柔道、射击、体操等项目上决出17枚金牌。美国名将拜尔斯的退赛,让体操女子个人全能的争夺一下子变得悬念丛生,在此前的资格赛中,尽管24岁的她状态略有下滑,依然排名第一晋级。

首次打进奥运会的中国女子橄榄球队29日将迎来首秀,中国队将连续迎战美国队和澳大利亚队。高尔夫项目当日拉开帷幕,中国男队的目标是站上领奖台,女队队员冯珊珊则表示,上届已经拿过奖牌了,希望全力一拼冲一块金牌。

“我也没有用尽全力。”

——“我也没有用尽全力。”

背景:女子200米蝶泳半决赛,中国选手张雨霏以2分04秒89排名第一挺进决赛,也刷新了她本人保持的今年世界最好成绩。

评论:哎,昨天说“我在后半程也减慢了速度”然后就拿了第一晋级半决赛的也是你吧?(手动微笑脸)

——“我的奥运会目标?就是能和我的莱德茨基同池比赛,握手拥抱!”

背景:女子1500米自由泳决赛中,首次参加奥运会的中国19岁小将王简嘉禾没有重现预赛打破亚洲纪录的神勇,与奖牌失之交臂。世界纪录保持者、三届世锦赛冠军莱德茨基夺冠,领先亚军多达4秒07。赛后,王简嘉禾秒变“迷妹”,与偶像莱德茨基握手拥抱,她还说:“能拿到奖牌算我运气好;没拿到就回去努力,下次再拿”。

评论:赢之前,先学会输。小将大智慧!——“我知道有些人认为一块银牌不够好,但我不这样想。奥运银牌很了不起。”

背景:女子三人篮球半决赛中,俄罗斯战胜中国挺进决赛。半决赛后,有记者问俄罗斯队马上就要争夺金牌战是什么感受时,俄罗斯队队员科齐克说。之后,她们果然只获得了银牌。

评论:嗯……这是“毒奶”没毒好?

——“我又不是美国国务卿……奥林匹克就是体育能超越那些政治领域的破事儿的地方,所以不奇怪我们教练相见、交谈会很开心,球员也显示出运动员精神。我真希望现实生活也这样。”

背景:美国男篮赢球了!他们在小组赛第二场中120:66战胜伊朗队,赛后发布会上,有记者问美国主教练波波维奇,对美伊两队能在两国有政治分歧的情况下仍在体育赛场上同场竞技怎么看时,72岁的波波老爷子这样说。

评论:这个世界会好吗?在五环旗下,它会的。——“虽然拿了金牌,但是因为没有被纪录感到很懊恼。”

背景:中国台北队27日收获首金。女子举重59公斤级比赛中,三项世界纪录保持者郭婞淳以236公斤轻松夺冠,领先亚军19公斤之多。但赛后,郭婞淳却因为没破世界纪录把自己气哭了。

评论:小编也好气哦,你就是那个考完还说“没考好”的好学生吧!

——“先嘚瑟一阵吧。”

背景:10米气手枪混合团体赛中,中国选手庞伟和姜冉馨拿下中国军团的第七金,这也是老将庞伟时隔13年后再次在奥运会上摘金。坚持4届奥运,记者问庞伟是不是会继续打下去,他并没有给出肯定的答复。

评论:得向楼上的好学生们学习啊!世界纪录破了没?

新华社东京7月28日电 新华社记者 王沁鸥 王恒志 刘阳 周欣 夏亮 吴书光 林德韧 王梦 马锴 毛鹏飞