



等待13年 东京再续金牌梦

中国四朵金花 艇牛!



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年北京奥运会唐宾、金紫薇、奚爱华和张杨杨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，映照着姑娘们灿烂的笑容。

四个经历不同、性格不同的姑娘自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

里约失意 东京弥补

吕扬已经参加过一届奥运会，但在里约，她只获得女子双人双桨第11名。这对于赛艇之路一直一帆风顺的吕扬而言，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，而里约之行让她真正成熟，“经历过了，现在就知道怎么解决问题了，不论是技术上，还是情绪、心理上，遇到问题了就知道原因是什么。”

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，姑娘们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，冠军也不再遥不可及。“解放自我”是吕扬最深刻的感受，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。”吕扬在微信朋友圈写道。

张灵

年龄最小 艇龄最长

同样参加过里约奥运会的张灵今年24岁，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，张灵凭借努力成功上艇。“那时候能力不是特别强，只能在二号艇陪练。但我一直没放弃，最后打桨位赛时，我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，于是就怎么定了去打奥运会。”张灵说。

在里约，女子四人双桨获得第六。“那时候还是挺紧张的，毕竟我没什么大赛经验，能力和别人比感觉还是差一点。最后我们只获得第六，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，“我的优势是桨下力量，所以适合二号位，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、爱笑，张灵在比赛中却是十足的力量担当。奥运延期的一年里，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。“现在参赛就感觉自己能放开了，能掌控状态和节奏。起航就敢划，大胆地划，全力以赴去拼。”

崔晓桐

曾想放弃 最终圆梦

“我对艇的节奏把握比较好，所以我一直领桨，划单桨时也是领桨。”作为队伍领桨手的崔晓桐说。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地完成教练的计划，这也是教练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

技术担当 从不服输

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了这一位置。

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。

据新华社东京电

4个双人项目拿3金

中国男子双人3米板 强势夺金



28日的东京水上运动中心，首次出战奥运会的王宗源/谢思埸在跳水男子双人3米板的决赛中以总分467.82摘金。

东京奥运会是王宗源、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。但等真拿到金牌的那一刻，我什么想法都没了，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。

据新华社东京电

碾压式胜利!

男子举重73公斤级 石智勇无悬念夺冠



28日晚，东京奥运会举重赛场结束了男子73公斤级比赛的争夺，中国选手石智勇几乎没有遇到任何挑战，这位成名多年的举重名将将以抓举166公斤、挺举198公斤、总成绩364公斤成功夺魁，拿下了个人的第二枚奥运会金牌，同时也是本届东京奥运会中国体育代表团获得的第12金和中国举重项目在本届赛会的第四枚金牌。而364公斤的成绩，也打破了该项目的总成绩世界纪录。

对于广大举重迷来说，石智勇的这次夺冠是意料之中的事。最近两年，他的状态非常出色，就连他自己都说，“这次来到东京的目标很明确，就是奔着金牌而来。当然如果能再次打破纪录的话，那就再好不过了。”

在拿到属于自己的冠军金牌后，石智勇在接受现场记者采访时表示：“我现在很累很累了，只想回去偷偷懒。”除此之外，石智勇还透露了一个重要信息：“回家就要成家！”当有记者追问他女朋友的信息时，他开玩笑地说：“现在有手机的话，我就问问丈母娘。”最后，他还向着镜头表白：“让你久等了，等我回去娶你。”综合《钱江晚报》《北京青年报》报道