



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能划还不足，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。

据新华社

## 中国女排今天面临“生死战”

□本报记者 段西元

北京时间今天15:30,中国女排将在奥运会小组赛中对阵俄罗斯队。前两战都输球且一局未得的中国女排已经到了“悬崖边上”，此战俄罗斯队不容有失,只有取胜才能把握住小组出线的主动权。

很多分析都在拿里约奥运会做对比,5年前中国女排在里约是以小组第四名晋级的8强,随后战胜了最大热门、东道主巴西队。有分析认为,慢热的中国女排会重演里约的好戏。但目前的情况和里约有很大的不同,在里约中国队虽然首场输给了荷兰队,但之后马上就赢了波多黎各和意大利,当时三战过后基本上就拿到了出线权。而现在两战尽墨且一局未得,让中国女排落到了小组赛榜尾。5年前里约那个小组赛,对手中波多黎各算是“鱼腩”,正值新老交替的意大利队也是羽翼未丰,这两支球队都不是同组其他球队对手。可目前中国女排所在小组可说是“虎豹成群”,美国队和意大利队都是夺冠热门,土耳其队算是最大的黑马球队,俄罗斯队也是老牌劲旅,同组只有阿根廷队比较弱。对比东道主日本队所在的小组,中国队这个组的难度要大得多。

从目前的积分形势看,美国队和意大利队都是两战两胜,土耳其队和俄罗斯队都是一胜一负,中国队和阿根廷队都是两战两负。要想拿到晋级八强的资格,中国队后面三场比赛至少要赢下两场。中国女排后三场的对手依次是俄罗斯、意大利和阿根廷。阿根廷是本组最弱的球队,只要中国女排正常发挥,应该没有任何问题,这场胜利基本上可以提前算在账内。但对俄罗斯和意大利的比赛,绝对都是硬仗。就目前的实力和状态,意大利队显然比俄罗斯队要强不少,首轮比赛意大利队就零封了俄罗斯队。意大利队的明星球员艾格努目前状态极佳,颇有点势不可挡的感觉。

以中国女排目前的状态,闯过意大利队这一关非常困难,这就让今天对俄罗斯队的比赛显得尤为重要。相较于意大利队、美国队甚至土耳其队的高快结合,俄罗斯队的打法单调了一些,她们的特点主要是高。中国队此战主要是破俄罗斯队的高拦网,不过中国队本身也是以高见长,在“以高对高”的情况下,中国队并不吃亏。从对意大利队的比赛看,俄罗斯队在防守端问题也比较多,相信郎平会找到俄罗斯队的弱点。



## “00后浪”强势崛起

□周兴旺

这次东京奥运会上,最抢眼的莫过于一批中国“00后”小将们走上前台。

生于2000年的浙江小姑娘杨倩,不仅射落奥运首金,又与小伙子杨皓然合作拿下混合团体10米汽步枪金牌。在领奖台上她可爱的比心招牌动作,已经成为社交媒体上网友们竞相模仿的动作,而她的小美甲和小头饰,也成为抢手货。凭借活泼可爱、灵动俏皮的表情和学霸气质,杨倩已然成为新一代的青春偶像。

上海小姑娘姜冉馨也是一位“00后”,继先前射下东京奥运会女子10米气手枪铜牌后,姜冉馨又和搭档“4朝元老”庞伟联手拿下10米气手枪混合团体金牌。在顶级赛场上,姜冉馨全程表现出沉稳到甚至有点冷漠的气质,被网友称为“冷血小杀手”。

跳水金牌组合里的张家齐和陈芋汐也都是“00后”,她们俩一位15岁,一位17岁。两个小姑娘头次上奥运,就以零失误惊艳全世界。“这是我们俩的第一次奥运会,我们的最大优势就是年轻,没有思想负担。男子双人跳台没有拿下来金牌,我们来拿!”张家齐接受采访时干脆地说。虽然贵为奥运冠军,不过这两个小女孩又与同龄人的爱好非常一

致:爱上抖音秀,喜欢芭比娃娃,累了也喜欢来点小甜食。

在已经出场的“00后”中,只有16岁的射击选手盛李豪面对世界强手全程无表情,不紧不慢,犹如渊渚岳峙,打到最后,虽然以极小的差距输给了对手,但他表现出的强大压迫力,相信足以让任何世界级强手胆寒。人们笑谈,就是透过屏幕,也能感受到盛李豪犀利的杀气。这种老僧入定式的沉着冷静,让成年人都为之钦佩。

中国“00后”首次登上奥运舞台,就以极为优异的表现和极为尖锐的冲击力站在世界面前。他们身上都具备共同的气质,那就是极为过硬的专业素质,以及极为率真活泼的生活情怀。换言之,他们身上既具备大神的能力,又饱含人间的烟火。中国“00后浪”在保持优秀的同时,又展现出来与前辈不太一样的气质,其背后反映出的,正是中国新一代年轻人的自信和强大——没有任何力量可以遏制住他们向上攀登的步伐。

站在奥运最高领奖台上,中国“00后”小将们暂时放下了赛场上的尖锐,展现出他们稚嫩而率真的一面,他们的身后,五星红旗高高飘扬。