

绽放，为了13年的等待！

记中国赛艇四朵“金花”

新华社东京7月28日电(记者公兵、周万鹏、赵焱)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很大，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



7月28日，中国队选手陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐(从左至右)庆祝夺金。

新华社记者杜潇逸摄

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

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：天生的领奖手

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金牌。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。

“编织袋少年”的逆袭



7月28日，石智勇在男子举重73公斤级决赛中夺得冠军。 新华社记者杨磊摄

据新华社东京7月28日电(记者刘阳、林昊)16年前，一个11岁的广西少年，独自上路，到宁波闯天下。一只大大的编织袋是他唯一的行囊。16年后的今天，这个少年已经成为两届奥运会冠军，在东京扬名天下！

他，就是东京奥运会举重男子73公斤级比赛的冠军得主石智勇。

石智勇出生在广西桂林五通镇，9岁被教练挖掘开始在县体校练习举重。刚练了两年，石智勇遇到人生的转折——他无缘市体校试训，这意味着在广西，他的举重生涯已经戛然而止。

天无绝人之路，宁波体校教练李东瑜回广西老家探亲，一眼相中了“弃料”石智勇。11岁的少年坐了20多个小时的绿皮火车来到宁波。石智勇回忆说，“我当时就背了一个编织袋，一个人上路。”

初到宁波的石智勇对城市生活充满了各种好奇，他说自己是“土包子进城”。

在队友眼中，这个广西小子有些疯狂，“举完杠铃像野人似的乱喊乱叫”。

宁波是石智勇的福地，他在一年后便进入省队，后来又在国家队崭露头角，再后来成为里约奥运会男子69公斤级冠军，捍卫了中国队在该级别多年来的荣耀。

但是，一切都没有看起来那么顺利和光鲜。东京夺冠后，石智勇向记者们透露，6月23日，也就是奥运会开幕前一个月，他的左大腿在训练时意外受伤，他当时坐在地上就没有起来，竟然整整17天不能训练。

大战前受伤，这对好强的石智勇来说无疑是意外的打击，他坦承自己的情绪波动特别厉害。他说，“教练组对我还是充满信心，我们一起聊怎么治疗的问题，最后通过按摩和针灸，用了十几天康复。”

28日在奥运赛场上霸气夺冠的石智勇似乎在比赛中没有任何对

手，这5年的奥运周期对他来说，“独孤求败”貌似已经成为常态，但石智勇不这么认为。他说：“其实最大的挑战就是奥运会延期。我的备战节奏被打乱了，伤病就多，那种苦、那种煎熬，以及伤病，我只想一个人默默承受。”

中国举重的标志性人物、同样两届奥运冠军占旭刚也曾指导过石智勇，而后者受益匪浅，他说：“以前的师父占旭刚跟我说过，只要精神不崩、意志不垮，你上台了，你就是奥运冠军，这是对我最大的鼓励。我上台了就是疯子，什么也不管，只想拿金牌、只想破纪录，融入这个舞台。”

回想16年前的那个背着编织袋闯天下的少年，27岁的石智勇想对11岁的自己说些什么？当新华社记者把这个问题抛给石智勇时，他怔住了，眼圈有些红了。他想了想说：“我想告诉他，你一定要努力，因为后来真的成功了。”

“病秧子姑娘”的坚持



7月27日，陈芋汐(右)和张家齐在颁奖仪式上。 新华社记者许畅摄

新华社上海7月27日电(记者许东远)“我们知道体育有多么艰苦，也没有刻意培养女儿走上体育路。最终还是自己选择了这条路，未来也要靠她自己去坚持。”27日在东京奥运会女子双人10米台决赛中，中国选手张家齐/陈芋汐以无可挑剔的零失误，为中国跳水队拿下本届奥运会的第二金。在上海籍选手陈芋汐的家中，爸爸陈健在为女儿夺冠骄傲的同时，也心疼她一路走来的艰辛付出。

“小时候，她说‘我要参加2020年的奥运会’。”父亲陈健和母亲董春华回忆说，早在2008年，只有3岁的陈芋汐会唱的第一首歌就是国歌，天天看奥运会比赛，跟着电视里的选手们一起唱国歌。

陈芋汐出生于体育世家，祖父陈新熙曾是上海著名体操运动员，爸爸陈健是徐汇区青少年体育运动学校体操高级教练，妈妈董春华是上海市体

育学院体教训练学院体操教研室的副教授。

然而，出身体育世家的陈芋汐小时候却是个“病秧子”。爸爸回忆道，“别人感冒她发烧，别人发烧她住院。有一次，幼儿园大班升国旗的时候，她就晕倒了。”

为了增强孩子的体质，爸妈小时候就把陈芋汐往体操房带，体操房成了陈芋汐童年最多的记忆。

“她训练经常发烧。不是她不愿意干了，而是她已经接近全力。”陈芋汐的跳水启蒙教练金晓峰在接受采访时也表示，陈芋汐从小体质弱，“一路走来，真的很努力，也很刻苦。”

陈芋汐从7岁左右由体操改练跳水，教练就从游泳开始教她，陈芋汐学得很快，五六次就能游起来，“她很喜欢水，她和跳水是有缘分的。”说到这儿，金晓峰笑了。

对于陈芋汐的训练，金晓峰因材

施教，“我对她的训练就是在她能够接受的范围内给她增加一点点挑战。”在家人和教练的悉心呵护下，陈芋汐的竞技状态也在一天天进步。

在陈芋汐出战东京奥运会期间，金晓峰一直和她保持联络，“因为我就像她妈妈一样，她和我是比较交心的。我从游泳开始一路送她到上海队。今年还拿了世界冠军，就像在做梦一样。”

在陈芋汐夺冠之后，同为上海籍的奥运会冠军吴敏霞也在第一时间赶往陈芋汐家中送上了祝福：“经过双人赛之后，陈芋汐已经感受到了奥运会赛场的氛围。单人赛一场场拼，把中国运动员的气场表现出来，给大家带来一场精彩的比赛，希望她继续加油！”

陈芋汐将在8月5日参加跳水女子单人10米台的比赛。