



聚焦东京奥运会



7月29日,在东京奥运会女子4×200米自由泳接力决赛中,由杨浚瑄、汤慕涵、张雨霏和李冰洁组成的中国队爆冷夺冠,并打破了由澳大利亚队所保持的世界纪录。值得一提的是,游最后一棒的我省“00后”运动员李冰洁,顶住了美国名将莱德茨基的疯狂追赶,为中国队夺冠立下汗马功劳。

这枚金牌是如何炼成的?曾一度在大众视野消失的李冰洁,东京奥运会为何能强势回归?赛后,她在记者的电话采访中敞开心扉。

谈“意外夺冠”:教练临阵换将,队友们都争取游到最好

“想到我们可能会获得铜牌,但没想到是金牌。因为澳大利亚队和美国队都非常强,我们本来是围绕怎么冲牌来制定战术的。”回到奥运村,李冰洁仍然沉浸在“意外夺冠”的喜悦中。

难怪,因为过去六届奥运会女子4×200米自由泳接力项目的金牌,均被美国队和澳大利亚队分享。而这次中国队之所以能够爆冷夺冠,李冰洁透露,教练临时改变战术起了很大作用。

女子4×200米自由泳接力是集体项目,需要集体的力量。本来,中国队预赛有一套参赛阵容。在张雨霏获得女子200米蝶泳金牌后,教练临时决定:让自由泳成绩也不错的她“乘胜追击”,参加女子4×200米自由泳接力决赛。为了战术上的隐蔽,这个计划很晚才公布,不但对手不明就里,就连张雨霏也是7月29日一早才知晓。

“其实早上教练决定决赛要换人,我们就知道有让我们冲击更好成绩的想法。”李冰洁说,全队原本是围绕加拿大队进行准备的,“因为她们是我们冲牌的最大对手”。

决赛中,或许是受张雨霏夺冠的鼓舞,与她并肩作战,大家都焕发了更好的状态,李冰洁更是游出了个人最好成绩。

“我们都看了雨霏姐在200米蝶泳比赛中的霸气夺冠,都激动地哭了。这也让我们下定决心,在4×200米自由泳接力决赛中,一定要游到最好,这才拿下了这枚意料之外的金牌。”她说。

这是一枚意料之外的金牌,也是一枚成色十足的金牌。

省体育局游泳跳水运动管理中心竞训科科长王晓玲分析说,这场赛前三名的成绩都非常好,中国队以创世界纪录的



我对未来充满信心

东京奥运会取得突破,李冰洁敞开心扉

河北日报记者 王伟宏

7月29日,中国选手李冰洁庆祝夺冠。当日,在东京奥运会游泳女子4×200米自由泳接力决赛中,中国队夺得冠军。

新华社发

成绩夺冠,银牌得主美国队也打破了该项目的美国纪录,澳大利亚队则打破了大洋洲纪录。

谈个人成长:“魔鬼训练”中被练到哭,终于走出低迷

夺得女子4×200米自由泳接力金牌后,首次参加奥运会的李冰洁已经手握一金一铜。她的这枚金牌,也是自1992年钱红获得巴塞罗那奥运会女子100米蝶泳金牌后,我省游泳运动员再次获得奥运金牌。

出生于2002年的李冰洁,2016年训练水平就已经达到国内一流,但里约奥运会预选赛因经验不足发挥失常,未能取得参赛资格。

2017年,李冰洁开始大放异彩:先是在布达佩斯世锦赛上获得女子400米自由泳铜牌和女子800米自由泳亚军,当年的天津全运会上又独得4枚金牌,并且改写两项亚洲纪录,一时风头无两,被誉为

“天才少女”。

然而,短暂的辉煌之后,因为青春身体发育、更换教练以及伤病的影响,她再一次陷入低迷,先是在众多比赛中被王简嘉禾压制,去年初又因骨折受伤,此后一度消失于人们的视野。

这段时间,她是怎么熬过来的?

“即便在最低迷的时候,我也没有放弃站上奥运会领奖台的梦想。”李冰洁说,“那段时间虽然很失落,但我相信只要找到问题所在,就一定会回来。”

为了帮助李冰洁走出低谷、重回巅峰,省体育局为她量身定制了“天才少女计划”,包括体能训练、专项训练、心理恢复等,重点解决其体能、心肺功能等短板。省体育局游泳跳水运动管理中心副主任张路峰介绍说,为落实“天才少女计划”,2018年,该中心成立了大约10人规模的李冰洁保障团队,其中包括专项教练、体能教练、队医、按摩师等。

“绝对是‘魔鬼训练’。”回忆起今年春天在青海多巴国家高原体育训练基地的训练,李冰洁至今“心有余悸”。每天,她至少要进行1万米的游泳训练,有时候甚至游2万米。为了节约时间,她甚至吃饭都不上岸,吃完饭继续游。此外,每周还要进行三次高强度陆上训练,有时候,她还会有马拉松训练,不管刮风下雨,甚至下雪都要完成。

这样大运动量的训练,能完成吗?

“完不成不行啊,因为达不到训练计划要求就要挨罚。”李冰洁说,开始阶段她曾多次挨罚,在400米周长的标准跑道上,被罚跑过10圈、15圈,甚至100圈。“有时候从早上一直跑到中午,边跑边哭。有时候会跑到吐。”

王晓玲回忆说,或许是执着于尽快恢复到巅峰状态,每一次被罚,李冰洁尽管不情愿,还是会逼着自己完成,哭只不过是她释放压力的方式。

就是在这样的“折磨”中,李冰洁不但逐渐走出了情绪上的低谷,体能、心肺功能等也越来越好,训练成绩不断提升,信心也越来越足。

2021年初,李冰洁重回赛场,接连在国内多项赛事中取得佳绩,顺利达到了多项东京奥运会A标。

回顾这段经历,李冰洁收获的不仅是成绩:“以前我是擅长什么就练什么,后来我知道哪里不行恶补哪里,才能有更大进步。”

在东京奥运会上的收获,更让李冰洁欣喜。她说:“我对未来充满信心。”

女子4×200米自由泳接力决赛“无名英雄”张一璠
中国队夺金我就高兴

河北日报记者 王伟宏

7月29日,中国队获得东京奥运会女子4×200米自由泳接力金牌。除了四名站上最高领奖台的运动员,还有一个人功不可没,那就是在预赛中帮助中国队以第三名成绩晋级决赛的我省运动员张一璠。

今年21岁的张一璠,和李冰洁一样来自涌现过多名奥运冠军、世界冠军的“冠军之城”保定。在浓厚体育氛围中成长的张一璠从小就喜欢游泳,6岁时被父母送到乐凯小学,加入该校的游泳特色班,跟随夏兰英教练学习游泳。

因为热爱,她的成绩不断提升,后来被选入保定市少儿游泳队,代表保定市参加省级赛事。河北省第十四届运动会上,14岁的张一璠夺得女子200米蝶泳冠军,此后入选河北游泳队,走上了专业训练道路。

“兴趣变成专业,肯定会比之前枯燥一些,但有心里的热爱作为动力,我也没有觉得多苦。”回忆在省队的训练,张一璠说,因为主攻女子200米蝶泳,她把曾获得过北京奥

运会女子200米蝶泳金牌的刘子歌视为偶像,立志像刘子歌一样站在奥运会领奖台上。

好事多磨。2018年的全国冠军赛上,张一璠的梦想险些破碎。一次赛前热身时,她右脚踝意外受伤,仍忍痛完成了比赛。后来经检查是粉碎性骨折,需要手术。术后,她在床上躺了一个多月,就拄着拐杖回到队里训练——“当时能下水,但是右脚不能发力,而且不能转身”。

2019年,张一璠终于重返赛场,然而最初的成绩很不理想。“当时确实感到迷茫。特别感谢教练一直在鼓励我,我也看了一些励志的书从中寻找力量。”她回忆道。

坚持终有回报。在2019年下半年进行的第二届全国青年运动会上,状态回归的张一璠获得了女子200米蝶泳金牌。此后,她更是在比赛中达到东京奥运会A标,取得了参赛资格。

“虽然决赛做了‘无名英雄’,但中国队夺金我就高兴。”张一璠说。

据新华社东京7月29日电

(记者丁文娟、姬媛、陆睿)在29日进行的东京奥运会羽毛球混双半决赛中,中国队的郑思维/黄雅琼、王懿律/黄东萍分别战胜各自对手,提前锁定金银牌。

二号种子王懿律/黄东萍率先对阵世界排名第五的日本名将渡边勇大/东野有纱。第一局比分咬得很紧,中国组合以21:23遗憾落败。但他们随后逐渐掌握场上主动,以21:15和21:14连扳两局赢得胜利。

复盘比赛,黄东萍说:“我第一局可能有点过度兴奋,第二局、第三局整个心态缓下来,其实缓下来是一件好事,但也可能在一些球上面没那么坚决。他(王懿律)来鼓励我,让我心里很有安全感。”

终于走到决赛场,黄东萍形容:“爽!当然,还是很艰难,这5场球每一场都打得比较艰难。但打到这个份上,我觉得非常爽!”

相比之下,头号种子郑思维/黄雅琼赢得相对轻松些。他们以21:16和21:12战胜中国香港选手邓俊文/谢影雪。

“赛前我们一如既往地做好了很困难的准备,特别是昨天晚上挑田输了之后,对我们也敲响了警钟。我们是做好了艰苦的准备去打仗。”黄雅琼说。

对于即将到来的中国队“内战”,郑思维表示:“希望自己在奥运决赛场上能够把所有水平发挥出来,然后尽可能地享受,在场上释放。”

混双决赛于30日进行,产生本届奥运会羽毛球赛场首枚金牌。

羽毛球队锁定混双金银牌

女排不敌俄罗斯遭三连败

据新华社东京7月29日电(记者卢星吉、王镜宇)中国女排29日在“五局大战”中以2:3不敌俄罗斯队,遭遇东京奥运会女排小组赛三连败,至今未有胜绩。

在这场耗时2小时27分钟的拉锯战中,中国队以17:25输掉第一局后,分别以25:23、25:20连扳两局,但从第四局末段起再次陷入困境,最终以25:27、12:15输掉四、五两局。

比赛开始后,俄罗斯队就以势大力沉的发球连续冲击中国队,而中国队方面一传不稳,多次被对手打探头得分。朱婷因手腕伤势导致的一传起伏尤为明显,特别是在第一局。她的进攻突破能力也继续受限,不得不多采用吊球。

由于朱婷无法发挥全部实力,且接应位置的进攻效率也不理想。中国队主教练郎平频繁做

出人员调整。最终由朱婷、张常宁和李盈莹组成的主攻组合发挥了效果。

李盈莹在第一局中段替补登场后就担纲中国队的强攻核心,并砍下全队最高分。她还通过发球得到4分。

整顿进攻线并暂时稳住一传的中国队连扳两局,并在第四局一度以20:14大幅领先,但此后却突遭卡轮,被俄罗斯连得7分反超。局末阶段,中国队小将略显急躁,虽两次拿到赛点,但却都功亏一篑。

在剩下的两场小组赛中,中国队还将迎战意大利和阿根廷队。唯有赢下这两场比赛,中国队才能晋级希望保持到最后。

中国队所在的B组总共有6支队伍,在单循环预赛中获得前四名的队伍将晋级四分之一决赛。

首次参加奥运会比赛就获得乒乓球女单银牌

孙颖莎:青春无敌 未来可期

河北日报记者 王伟宏

7月29日,在东京奥运会乒乓球女子单打的两场比赛中,20岁的我省运动员孙颖莎先是在半决赛中淘汰日本运动员伊藤美诚,后在决赛中不敌国家队队友陈梦,收获1枚银牌。

面对被视为国乒女单头号劲敌的伊藤美诚,孙颖莎是如何取得4:0完胜,帮助国乒提前锁定冠军的呢?

“半决赛的转折点就是第二局,没想到过程会那么艰难。”赛后孙颖莎说。

这场半决赛,孙颖莎和伊藤美诚都承受了巨大的心理压力。省乒协秘书长师瑞学认为,尽管首局比赛孙颖莎以11:3取胜,但该局比赛显然不能体现出两名运动员的真实水平,只不过“孙颖莎的心理调节得更好”。

第二局形势急转直下。伊藤美诚一上来就狠拍前三板,孙颖莎很不适应,伊藤美诚很快以9:3大比分领先。

“第一局赢得有些轻松,第二局一上来有点侥幸了。其实丢分的那几个球,伊藤美诚没怎么主动得分,大多是我自己失误。”孙颖莎回忆说。

就在不少人为孙颖莎捏一把汗时,她却令人匪夷所思地连得8分,逆转拿下该局。

孙颖莎在省队的教练杨广弟分析说,第二局落后时,孙颖莎进行了一些调

整——“她开始慢慢和伊藤美诚熬,落后的时候没有放弃,在技战术上沉着冷静,一点点把比分扳回来,反而把伊藤美诚打慌了。”

师瑞学也认为,孙颖莎落后时开始尝试控制节奏,限制伊藤美诚前三板的优势,让她没法儿借力。“没有顺着伊藤美诚的节奏,是孙颖莎能够上演超级大逆转的关键所在。”

孙颖莎赛后在对第二局进行复盘时认为:“第二局开始伊藤美诚打得很好,但我尝试着控制比赛节奏,这让她不适应。教练也跟我说,不要后退,要靠近球台,主动进攻。后来,我把注意力放在每一分上,一点一点扳回了比分。”

第三局被认为是伊藤美诚“最后的机会”,但显然她没有抓住。

这局开始,伊藤美诚前三板愈发凶狠。然而此时孙颖莎已经完全进入状态,打出了自己的“硬核”风格,一次次硬顶伊藤美诚凶狠的回球,最终顺利拿下这一局。杨广弟说,第三局基本击溃了伊藤美诚的心理防线,导致她心理崩溃,孙颖莎得以4:0顺利拿下比赛。

除了技战术层面,孙颖莎这场比赛的心理调节也值得肯定。

“孙颖莎在女单比赛中的最大任务就是阻击伊藤美诚,所以半决赛压力是

最大的。”杨广弟说,“特别是混双丢金以后,国乒运动员压力更大。但是孙颖莎顶住了,这很不容易。”

孙颖莎赛后也表示,自己在心理方面做好了准备。“昨天晚上我就对自己说,明天的比赛不管落后多少分,只要不放弃,肯定就有机会能追回来。”

正因为做好了直面最糟糕局面的心理准备,孙颖莎才克服了重重困难。她说:“半决赛开始有点紧张,都不知道怎么接到前几个发球的。但这都是之前想到的,所以后来进行了针对性调整,把注意力放在每一分上,就不那么紧张了。”

跨过伊藤美诚这道坎儿,孙颖莎坦然面对决赛。然而,决赛中,她未能延续连胜势头,最终以2:4不敌队友陈梦。决赛结束后,孙颖莎笑着向陈梦送上祝福,并与陈梦一起高举国旗进行庆祝。

“孙颖莎第一次参加奥运会,虽然打进决赛,也暴露出一些不足。但她还年轻,这不是坏事。”杨广弟说,陈梦比孙颖莎大6岁多,国家队经历和大赛经历都更丰富,她在这场决赛中展现出的包括经验、功底在内的综合能力,确实比孙颖莎要好不少。

“年轻就是本钱。希望孙颖莎尽快恢复心态、状态、体能,打好接下来的女



7月29日,在东京奥运会乒乓球女子单打半决赛中,孙颖莎以4比0战胜日本选手伊藤美诚,晋级决赛。新华社发

团比赛。”杨广弟表示,“奥运会后,希望孙颖莎尽快总结首次奥运之旅的得失,不光外战成绩好,对国家队队友也要提升竞争力,能够成长为中国女乒‘一姐’式的人物。”

省十三届人大常委会第二十四次会议闭幕

(上接第一版)新任命和决定任命人员向宪法进行了宣誓。

会议结束各项议程后,范照兵讲话。他指出,王东峰书记在第一次全体会议上的讲话,就深入学习宣传贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神、推动重大国家战略和国家大事在河北落地见效。要持续提升履职本领,持续改进工作作风,着力夯实基层人大工作和建设,不断提高人大及其常委会的履职能力和水平,以人大工作高质量发展助力经济社会发展高质量发展。

范照兵强调,要不断强化理论武装,

持续推动学习宣传贯彻习近平总书记“七一”重要讲话精神走深走实。要更好依法履职尽责,提高立法质量和效率,综合运用多种刚性监督手段,充分发挥代表主体作用,努力用法治力量推动重大国家战略和国家大事在河北落地见效。

省人大常委会副主任王晓东、邢国辉、袁瑞平、周仲明、王会勇、张妹芝、秘书长曹汝涛出席。省政府副省长高云霄,省监察委副主任王立彤,省法院院长黄明耀,省检察院检察长丁顺生等列席会议。部分全国人大代表和省人大代表应邀列席会议。

7月28日下午,省十三届人大常委会

召开主任会议,研究了拟提交省十三届人大常委会第二十四次会议表决的有关议题。

闭幕会后,中国城市规划设计研究院城乡治理研究所所长杜宝东就建立国土空间规划体系及监督实施问题进行了专题讲座。

省人大常委会副主任王晓东、邢国辉、袁瑞平、周仲明、王会勇、张妹芝、秘书长曹汝涛出席。省政府副省长高云霄,省监察委副主任王立彤,省法院院长黄明耀,省检察院检察长丁顺生等列席会议。部分全国人大代表和省人大代表应邀列席会议。

(上接第一版)

习近平强调,我高度重视中塞关系发展,愿同奥总统一道努力,以两国建交50周年为契机,巩固友好互信,深化务实合作,推动中塞全面战略合作伙伴关系不断发展,造福两国和两国人民。

比奥在贺电中表示,塞中建交50年来,双方秉持相互尊重、彼此信任、平等相待和共同繁荣的原则,真诚友好,团结互助,在双边和国际层面开展了良好合作,取得丰硕成果。塞方期待同中方共同努力,进一步巩固两国传统友谊,深化双方各领域合作。

7月29日 东京奥运会 金牌榜					
	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	中国	15	7	9	31
2	日本	15	4	6	25
3	美国	14	14	10	38
4	ROC	8	11	9	28
5	澳大利亚	8	2	10	20
6	英国	5	7	6	18
7	韩国	4	3	5	12

新华社发 陈为 编制