



TOKYO 2020

## 聚焦东京奥运会



8月1日,我省名将巩立姣以两创个人最好成绩的方式,摘得东京奥运会女子铅球金牌,不仅实现了我国田径项目奥运金牌零的突破,也成为我省第一个田径项目奥运冠军。

巩立姣这枚沉甸甸的奥运金牌背后,有哪些不为人知的新故事?奥运冠军梦圆之后,她又有什么新的打算?

**圆梦东京——决赛前夜睡不着,走下赛场流下热泪**

第一投,19.95米……第五投,20.53米;第六投,20.58米!

这是巩立姣8月1日决赛的成绩。最后两投,她两次刷新个人最好成绩。

不过赛后巩立姣在接受记者电话采访时表示,从成绩来说这场比赛还是有点小遗憾。“突破21米一直是我的梦想。今年是我练田径的第21年,本想在奥运会这个高水平竞技舞台上完成21米的突破。”

东京奥运会周期,巩立姣继续雕琢滑步收腿等技术动作,同时狠抓小力量肌肉群训练等此前忽视的一些方面,专项成绩、综合体能都得到明显提升。在东京奥运会前的两年多时间里,她始终排名世界第一,各项世界大赛只要参赛绝不会让金牌旁落,只差一枚奥运金牌。

骄人的战绩让巩立姣对在东京奥运会圆梦充满信心。她说:“来东京之前,我感觉只要不出现重大伤病,这枚金牌就是我的。”

然而随着比赛日益临近,巩立姣却开始忐忑起来。

“昨天晚上没怎么睡,最多也就睡了四五个小时。”巩立姣说,决赛前一天晚上,她躺在床上怎么都睡不着。“毕竟这一年多国际比赛没有正常进行,很多对手的真实水平不知道,万一有人隐藏实力呢?”

既然睡不着,巩立姣就强迫自己在脑海中不停重复如何才能做到完美一投。“闭着眼,脑袋里像过电影一样,从头到尾一遍又一遍想技术动作。”

“成功和失败我都经历了,还有什么可怕的?”来到东京国立竞技场,巩立姣给自己吃了颗“定心丸”,然后大步走进赛场。

“第一投还可以。其实第二投就想着冲一下,没想到犯规了。第三投、第四投也没超过20米,所以最后两投我想再拼下。”她回忆说。

于是,第五投上场前,她伸出缠着绷带的右手食指作了个“1”的动作。而后,便投出了20.53米的个人最好成绩。

“美国选手桑德斯一直瞪我,我也瞪她,气势不能怂。”巩立姣说,最后一投前,自己就已经确定获得冠军,之所以最后一投继续刷新个人最好成绩,多少也是因为受到桑德斯的刺激。

走下赛场,巩立姣用手拧了下手自己的胳膊,确信不是在做梦。面对场边的镜头,她流下了热泪。“赛前我就跟自己说,如果输了一定不要哭;如果赢了,就随便吧。”巩立姣说,夺冠的场景虽然自己已预演过无数次,但当它真正到来时,还是无法抑制内心的激动。

这枚奥运金牌,让巩立姣完成了职业生涯中最重要的一块拼图,成就了她的世界大赛金牌“大满贯”。她在赛后也霸气地说:“能帮助女子铅球进入中国时代,我觉得自己的人生完美了。”

**5年坚守——每天投掷1吨多的总重量,膝伤发作时上楼梯都困难**

2008年北京奥运会,递补获得铜牌;2012年伦敦奥运会,递补获得银牌;2016

# 逐梦▲届奥运会,32岁的巩立姣终于站上最高领奖台

## 这块金牌分量足

河北日报记者 王伟宏



“这个周期的训练理念有所变化,训练量也有所增大,而巩立姣的体能恢复不如年轻运动员。”李梅素说,东京奥运会周期,巩立姣每天训练的投掷次数都在200次以上,“有时候用标准的4公斤比赛铅球,有时候用5公斤甚至8公斤的训练铅球,所以巩立姣每天要投掷1吨多的总重量。”

近些年,巩立姣大多数时间在国家队训练,国家队科研保障团队不仅通过每天的康复治疗帮助巩立姣成功控制住了老伤恶化,还通过增长按摩放松时间等方式,让她在保持大运动量的同时体能能够及时恢复。

“我没事儿的时候就听梁静茹的《勇气》,自己给自己打气。现在我只想,所有坚持都是值得的。”巩立姣幽默地说,“我的故事也说明,人真的一定要有梦想。”

### 两个新梦想——蝉联奥运冠军,带火我国女子铅球

2009年全运会,20.35米,她20岁;2016年哈勒投掷赛,20.43米,她27岁;2021年东京奥运会,20.58米,她已经32岁。

这是巩立姣3个标志性的



巩立姣在决赛中。新华社发

## 父亲巩文全点赞巩立姣 比得行!给河北给中国争了光

河北日报记者 王伟宏

定好好训练,争取在东京奥运会拿冠军,为国争光。”

“每次都是通过媒体才知道她受伤了,她从来都不和我们说这些。”陈秋兰说,7月30日是自己生日,巩立姣在东京打来电话通过视频为她送上生日祝福,让她感到特别温暖,但也很挂念女儿。“她说自己在东京一切都好,让我们放心。看起来她状态挺好的,说话跟平常没什么两样。”

比赛结束后,巩立姣很快将返回国内,不过恐怕要等参加完第十四届全运会后才可能放假回家。被问及准备怎样迎接女儿,陈秋兰说,要给女儿包饺子,做打卤面、红烧肉。而巩文全却笑着说,想直接带女儿去饭店,叫上亲朋好友,好好给女儿庆功。

### 以一金一银完成奥运初体验的王涵

## “如果国家队需要,我会继续跳下去”

河北日报记者 王伟宏

继搭档施廷懋获得跳水女子双人3米板金牌后,8月1日,我省名将王涵又获得跳水女子3米板银牌,从而以一金一银结束了自己的东京奥运会之旅。作为中国跳水队年龄最大的“奥运新人”,王涵认为自己的首次奥运之旅没有遗憾。

“比双人项目的时候还是有些压力的。”王涵说,双人项目夺冠后,自己的奥运冠军梦已经实现,个人项目比赛心态轻松了一些。

8月1日的决赛,王涵轻松面对。不过赛后她表示,也许是放松得有点过,这才导致自己的分数没有预想中那么高。“太放松了,决赛的时候都有点犯困。不过结果还好。”

对于大多数运动员来说,东京奥运会5年的备战周期有点长,不过在王涵看来她的东京奥运会“备战周期”更长。“我可不止备战5年。我2003年就进国家队了,今年才第一次参加奥运会。”她风趣地说,“我都备战18年了。”

王涵表示,自己第一次进国家队,就看到年长的运动员在备战2004年雅典奥运会。“我那时候就憧憬自己参加奥运会的场景。我告诉自己,要像她们一样参加奥运会。”

中国跳水队备战2004年雅典奥运会的队里,有与王涵同样来自我省的郭晶晶。王涵说,她之所以能够一直为奥运梦想坚持下去,很大一个原因就是受郭晶晶的感染。

2003年冬训期间,有一次王涵看到郭晶晶为了一个动作细节,从白天一直练到晚上7时多,跳了至少上百次。“我当时觉得:郭姐已经是老队员了,难道她还有不会的吗?”王涵说,郭晶晶的回答让她深受触动,“她说因为这个动作我一直跳不好啊,这样的话怎么能代表我们国家队去参加奥运会比赛呢?郭姐的话一直激励着我。”

结束了首次奥运之旅,30岁的王涵还会不会憧憬下一届?她说,因为长期练跳水,她的头发掉了不少。完成奥运会和第十四届全运会比赛任务后,她应该会休息一段,“养养头发”。“至于会不会继续跳下去,现在还不知道。如果国家队需要,我会继续跳下去。”

## 苏炳添跑出中国田径新历史

据新华社东京8月1日电(记者周畅、朱翊、岳冉冉)一战封神!中国选手苏炳添在东京奥运会男子100米半决赛中,跑出9秒83,以半决赛第一晋级决赛,同时创造了新的亚洲纪录。在两个多小时后的决赛中,苏炳添再次打开10秒大关,以9秒98的成绩获得第六名,创造了中国田径新历史!

“其实半决赛我一看分组的时候,就知道我这是要拼了老命去跑才行。半决赛的9秒83,自己也有点不敢相信,真的没有想到自己能跑出这么好的成绩。”苏炳添在赛后接受采访时说。

把半决赛当作决赛去拼的苏炳添,两个多小时后就迎来更为激烈的决赛竞争。

“决赛尽可能发挥出自己水平就胜利了。不管第几名,我的目标就是突破10秒。这对我来说,是另一个层次的飞跃。”苏炳添坦言,目前单枪能力可以跟欧美选手比一下,但连续能力还是差些,“如果能做到,对我来说是一个非常大的进步。”

最终,苏炳添以9秒98,决赛第六的成绩,树立起中国奥运历史的又一里程碑。



8月1日,苏炳添在比赛中。当日,中国选手苏炳添出战东京奥运会田径男子100米决赛。新华社发

## 国羽女单陈雨菲摘金

据新华社东京8月1日电(记者姬烨、丁文娟、陆睿)1日的东京奥运会羽毛球女单决赛中,中国队的陈雨菲苦战三局,以21:18、19:21和21:18险胜中国台北队的戴资颖,在9年之后为国羽女单再次摘得奥运金牌。

本场对决双方发挥都很出色,三局均战至最后时刻才分胜负。最后一分,随着戴资颖的回球失误,耗尽了最后一丝体力的双方都瘫倒在地。陈雨菲兴奋地挥拳庆祝,流下了激动的眼泪。

国际奥委会委员、中国羽坛名宿李玲蔚在颁奖仪式中把金牌颁给了陈雨菲。国羽女单上一次夺得奥运金牌,还要追溯到2012年伦敦奥运会的李雪芮。在2016年里约奥运会,国羽女单没人登上领奖台。如今,陈雨菲成为继谌智超、张宁、李雪芮之后,国羽的第四位女单奥运冠军。

“很开心我能延续国羽女单的光辉,(这枚金牌)很不容易。”陈雨菲赛后说。



8月1日,在东京奥运会羽毛球女子单打决赛中,中国选手陈雨菲战胜中国台北选手戴资颖,夺得金牌。新华社发

## 中国女乒首战速胜进八强

据新华社东京8月1日电(记者张赛、苏斌)中国乒乓球女队1日以一场速胜开启了奥运会乒乓球团体赛的卫冕征程,因刘诗雯肘伤复发而替补出场的选手王曼昱首战亮相拿下两分。

依照本届奥运会乒乓球团体赛的全新排阵要求,第一场为双打比赛,王曼昱与孙颖莎搭档,对阵刘佳/刘园这对左右手搭配的奥地利老将组合。她们在开局三个球以内的短暂不适之后迅速上手,以11:4、11:6、11:4轻松拿下第一分。

第二场单打,新科奥运女单冠军陈梦直落三盘速胜波尔卡诺娃。随后22岁的王曼昱再度登场,同样以3:0击败35岁的直板选手刘园。

三场比赛,中国队用时仅50分钟,每局让对手得分不超过6分。

赛后王曼昱表示,初登奥运赛场,感觉有稍许的紧张,但更多的是兴奋、激动。她评价自己的首秀:“整体表现不错,但后面一场比一场艰难,所以还是要做好一场场打硬仗的准备。”

队友陈梦、孙颖莎都对王曼昱的首战表现予以了肯定。女队主教练李隼则回应说,教练组首战前的主要工作就是控制年轻运动员的情绪,防止她们过于兴奋。

八强战中,国乒女队将对阵法国队与新加坡队之间的胜者。中国男队的卫冕之旅于1日晚展开,首战对阵埃及队。



8月1日,中国选手王涵在比赛中。新华社发

8月1日 东京奥运会 金牌榜					
	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	中国	24	14	13	51
2	美国	20	23	16	59
3	日本	17	5	9	31
4	澳大利亚	14	3	14	31
5	ROC	12	19	13	44
6	英国	10	10	12	32