



聚焦东京奥运会



TOKYO 2020

首次参加奥运会即获一金一银的孙颖莎瞄准大满贯 “大心脏”是这样炼出来的

河北日报记者 王伟宏

8月5日,在东京奥运会乒乓球女子团体决赛中,中国队以3:0战胜日本队,获得奥运会女团四连冠。如果赛前这枚金牌还存在变数,那最大变数无疑就是近年来多次战胜中国队队员的伊藤美诚。这场对决中,继在本届奥运会女子单打半决赛中相遇之后,孙颖莎和伊藤美诚再次遭遇。结果,伊藤美诚再次被河北姑娘孙颖莎拿下。

本场比赛,让孙颖莎终于成就了奥运冠军的梦想。加上此前的女单亚军,本届奥运会她已经获得一金一银。由此,这个拥有一颗“大心脏”的姑娘,也拥有了更高的目标——拿下奥运会女单冠军,乃至乒乓球世界大赛大满贯。

■延续神勇状态,再次担当第一单打

中国队与日本队的这场对决前,最大的悬念是谁将担当双方的第一单打。

日本队最有实力的单打运动员非伊藤美诚莫属。谁担当中国队第一单打,将大概率遭遇伊藤美诚。中国队人才济济,孙颖莎、陈梦都具备担当第一单打的实力。

“决赛前,教练问我,有没有信心打一单,有没有信心再次拿下伊藤美诚?我说,行,没问题!”孙颖莎在赛后接受采访时说。

事实上,中国队在女团决赛用孙颖莎“捉”伊藤美诚有迹可循。孙颖莎的省队教练杨广弟说,孙颖莎的“大心脏”是出了名的,她在大赛中表现出的心理素质是能打硬仗的根本。

“更何况,孙颖莎对伊藤美诚有很大的心理优势。一周前的女单半决赛,她把伊藤美诚打得眼神都不对了,估计给她留下了心理阴影。”杨广弟说。

决赛前,中国队在女团比赛中一直让孙颖莎担当第一单打,也有继续借助高水平赛事锻炼孙颖莎,让她挑大梁、打硬仗的打算。

8月5日的女团决赛,第一盘双打比赛中中国队顺利拿下,众所期待的第一单打对决也随之到来。

前两局比赛孙颖莎打得都比较顺利。虽然第二局中后期有一些艰难,但她保持了良好的心态并连续得分。”杨广弟赛后分析说。

第三局比赛,孙颖莎出现了一些急躁情绪,伊藤美诚充分发挥了自己的特点,扳回一局。

接下来的第四局比赛,孙颖莎毫不退让,不断吼着给自己打气,顶住了伊藤美诚犀利的攻势。

“第四局比赛孙颖莎虽然很轻松,但那局最为关键。”杨广弟说,孙颖莎在这局比赛中表现出来的稳定心态是制胜关键,这不仅让她稳住了阵脚,更逼得伊藤美诚露出了情绪不稳的短板。

“我也看到网上很多人叫我‘止藤片’,我觉得挺贴切的。”赛后,孙颖莎幽默地说。

■5岁开始练球,对乒乓球发自内心的喜欢

21岁,第一次参加奥运会即获一金一银,而且是在人才济济的“国球”项目上,孙颖莎的成长经历让很多人羡慕。她是如何走上乒乓球之路的,又是如何快速成长起来的?

“孙颖莎5岁开始在和平西路小学练球,从最开始能把球挡回去,到后来连续对拉50拍、100拍,再到能参加市级、省级比赛,她付出的努力我一直都记得。”石家庄市和平西路小学乒乓



球教练组组长张春欣回忆说,孙颖莎并非那批小孩中最有天赋的,但她凭借努力让自己成为了最优秀的。2010年,因为在全国少年赛上的出色表现,孙颖莎迎来了进入省队的机遇。

“当时从省内各地选来了100多名队员,我记得孙颖莎开始不是表现最好的,但却给我留下了非常深刻的印象。”杨广弟说,100多名队员中,孙颖莎年龄最小,个子也最小,但在训练比赛中非常拼,不轻易放弃一分。

“这是最让我印象深刻的地方,也是一名优秀运动员必须具备的品质。”杨广弟说,从那时起,他就认为孙颖莎是个好苗子。

很快,孙颖莎就证明她没有辜负杨广弟的期许。

26名队员最终留在了省队集训,他们大多是第一次离开父母独自在外。别看年纪最小,孙颖莎却表现得“老成”,训练非常自律、非常刻苦,此外,她还展现出了更多优秀品质。

“我渐渐发现,她领悟能力特别强。”杨广弟说,他点出来的动作细微之处,孙颖莎不仅能快速理解,还能很快运用到实战中。

就这样,集训进行一个月后,孙颖莎的成绩就冲到了第一名。“从那以后,孙颖莎在队里第一的位置再也没有人能撼动。”杨广弟介绍。

而在孙颖莎的妈妈高君敏眼中,女儿之所以能够自小结缘乒乓球并成长为奥运会冠军,最关键的是对乒乓球发自内心的喜欢。

“她打从小就特别喜欢乒乓球,后来到专业队训练也经常跟我们分享自己的训练收获,放假回到家也不忘训练,每天都对着镜子练习动作。”高君敏说。

■“补短板”又“炼心”,三冲国家队才圆梦

很多人羡慕孙颖莎的成长之路一帆风顺。然而,她却表示,能站在奥运会赛场上的人,都不会一帆风顺。

“孙颖莎从来不服输,特别能坚持,这是她最宝贵的品质之一。”杨广

弟透露,孙颖莎曾经两次冲击国家队未果,但两次走出阴影,终于在第三次闯进了国家队。

第一次,是2013年全国少年乒乓球锦标赛。当年13岁的孙颖莎表现抢眼,一路过关斩将,打进了女单决赛,最后却以3:4输给了当时已是国手、人高马大的王曼昱。

“仅仅一步之遥,孙颖莎与国家队失之交臂。”杨广弟解释说,当时的政策是拿到全国少年乒乓球锦标赛冠军才能进国家队。

孙颖莎回忆,那次输球让自己一度消沉,后来在杨广弟的指导下才恢复如常,并立志补短板,再次冲击国家队。

“当时经过分析,我们认为孙颖莎的得分手段和能力偏弱。”于是,杨广弟为孙颖莎制定了一系列“补短板”计划。

反手位转进攻,正手杀伤力,发球后正手抢攻,正手侧身转进攻,再加上交叉步大角度跑动步法训练,孙颖莎终于在这一系列训练中再次蜕变,逐渐能打出快、准、狠的正手进攻,并且使正手连续进攻成为了一大优势。

2014年全国少年乒乓球锦标赛,孙颖莎信心十足,却再次遭受打击——当时出了新政策,前两名就能进国家队,然而,孙颖莎却意外止步16强。

“比第一次更伤心,我甚至非常自责,觉得对不起教练的辛苦栽培。”孙颖莎回忆说。

然而,杨广弟没有对孙颖莎失望,他一边开导孙颖莎,一边总结——她还需要颗“大心脏”。

于是,随后的训练中,杨广弟想方设法给孙颖莎“添堵”,专门挑让孙颖莎打着难受的对手和打法让她去练,让队员们给孙颖莎的队友喊加油、给她嘘声……

“让她在训练中感受到不开心、沮丧、生气、失望、绝望等各种情绪,目的就是锤炼她的抗干扰能力。”杨广弟

说,也就是在这样的“魔鬼”训练中,孙颖莎的心理稳定程度不断提高,逐渐变得“百毒不侵”。

就这样,2015年全国少年乒乓球锦标赛,技术和心理都过硬的孙颖莎一鸣惊人,此后如愿进入了国家青年队。同年,因为面对劲敌连续上演大逆转,孙颖莎又被国家队看中。

“获得奥运会冠军已经成为过去,我的终极目标是大满贯。”孙颖莎说,此次东京奥运之旅让她收获颇多,其中最主要是认识到了自己的短板。回国后,她将开始实施新一轮的“补短板”计划。

① 8月5日,中国教练李华(左二)和选手陈梦(右二)、孙颖莎(右一)、王曼昱庆祝胜利。

② 8月5日,中国选手孙颖莎在比赛中。

③ 8月5日,中国选手全红婵在比赛中。

④ 8月5日,中国选手陈芋汐在比赛中。

本版图片均由新华社发

新华社东京8月5日电(记者周畅、朱翊、岳冉冉)“感觉我能拿前三的时候,心里还想了下,队里不会没带国旗吧。”朱亚明赛后采访时,这样描述自己“意料之外”的银牌,也让现场响起了笑声。

在东京奥运会田径项目男子三级跳远中,朱亚明以两次刷新个人最好成绩的战绩夺得银牌,也创造了中国在该项目上的奥运会最好名次。

起跑,加速,三次跳跃,落入沙坑……朱亚明在决赛第五跳中,以17米57的成绩,刷新了自己不久前在第二跳中才创造的个人最好成绩,也跳成了排名第二。

随着决赛第六跳,也就是各个选手的最后一跳依次完成,朱亚明的成绩依然没有被超越,从提前锁定奖牌,到提前锁定银牌。

“今天觉得能刷新自己的最好成绩,但不知道能刷新到什么程度。是预想之中,也是意料之外。”朱亚明也解释了为什么是预想之中:“平时训练都很好,也给了我很大的自信。在没有那么大赛历练的情况下,可以发挥到这种情况,我觉得还是比较满意的。”

披上了国旗的朱亚明,心里又开始琢磨,这次只是让中国在这个项目上的奥运会最佳成绩从第三进步到第二,把奖牌换了个颜色,但成绩上还是有一点点差距,他还想到更好。

“第六跳还想更好,也做了一些尝试,但是因为体能下降,判断失误没有做到更好。我做得比现在更好。”第一次参加奥运会的朱亚明,刚结束比赛就已经迫不及待想着去参加巴黎奥运会突破自己了。

“我觉得三级跳远跟人生有很多相似的地方,给了我很多人生启发,田径运动的精神我非常喜欢。”朱亚明的竞技体育人生,也确实像“三级跳”一样。

2015年,是朱亚明的“第一跳”,从普通大学生跳到了竞技体育世界。“因为在那一年,我才正式开始接触竞技体育。”1994年出生的朱亚明,一开始并没有想过要走三级跳远这条路,却阴差阳错接触到这个项目并喜欢上它,在21岁的时候,才开启自己的“三级跳”竞技体育生涯。

2019年,是朱亚明的“第二跳”,从一名运动员跳入了世界高水平赛事。正因竞技生涯起步较晚,朱亚明一开始并没有机会参加国际田联钻石联赛,“后来在芬兰的一次比赛上跳了17米36之后,国际田联才开始主动邀请我去参加这些高级别赛事”。

2021年,是朱亚明的“第三跳”,从奥运会“新兵”跳成了奥运会亚军。但显然,朱亚明还想跳得更远。“在三级跳远的这条道路上,我还没有走到顶端,还要继续向上攀登。东京奥运会,是我新的起点。”朱亚明说。

朱亚明获男子三级跳远银牌 从入门到奥运亚军,六年实现人生『三级跳』

中国男、女4×100米接力携手进决赛

新华社东京8月5日电(记者岳冉冉、朱翊、周畅)5日上午,东京奥运会田径赛场传来好消息,中国男、女接力队携手晋级4×100米接力决赛。

首先开始的是女子4×100米预赛。中国女队在第二组第三道,出场的四名选手是:梁小静、葛曼棋、黄瑰芬、韦永丽。起跑前,梁小静指着衣服上的中国字样,说了句“中国加油”。枪响,梁小静起跑不错,顺利把棒交到第二棒葛曼棋手中。第三棒,黄瑰芬顶住压力,在弯道保持住了速度。最后直道,第四棒韦永丽已处第三,她将第三的位置一直保持到终点。

中国女队以42秒82的成绩获得小组第三,晋级决赛。她们的决赛对手是英国、美国、德国、瑞士、牙买加、法国和荷兰队。

男子4×100米预赛备受关注。出战的男子接力队按棒次依次为汤星强、谢震业、苏炳添、吴智强。他们这次参赛的最终目标就是站上奥运会领奖台。

中国队所在的第二小组强队如林,美国队是夺金大热,加拿大队在100米和200米都有不错的选手,意大利队有新科百米“飞人”雅各布。

比赛枪响,中国队第一棒汤星强顺利交接,谢震业保持住了直道优势,苏炳添在弯道展现出惊人速度,率先将棒交到吴智强手中。吴智强几乎和加拿大选手同时撞线。最终,中国队成绩为37秒916,以0.002秒的优势力压加拿大队,小组第一晋级决赛。夺冠热门美国队因在交接棒时出现失误,最终只获得小组第六,无缘决赛。

获得男子4×100米决赛的另外7支队伍为:牙买加、加拿大、意大利、英国、德国、加纳、日本。男、女4×100米决赛将于8月6日晚在东京国立竞技场举行。

跳水女子10米台决赛 三跳满分! 14岁全红婵完美夺冠

新华社东京8月5日电(记者夏亮、周欣、吴书光)在5日下午进行的东京奥运会跳水女子10米台决赛中,年仅14岁的全红婵完美诠释了何为英雄出少年。

全红婵是本届奥运会中国代表团年龄最小的运动员,在参加奥运会前,没有国际大赛经验。预赛中,全红婵表现并不稳定,第三跳还出现较大失误,只得47.85分。好在很快调整心态,以第二名的好成绩晋级半决赛。陈芋汐排名预赛第一。

有了预赛经验,全红婵在5日上午的半决赛表现更加自如,力压陈芋汐排名第一。5日下午进行的决赛,金牌争夺主要在全红婵和陈芋汐之间展开。和半决赛时的出色表现相比,全红婵在决赛中的表现更加无懈可击。

比赛中,五轮比赛她有三轮拿到满分,这是本届奥运会跳水比赛中首次出现满分。最终,全红婵以总分466.20分的女子10米台历史最高分夺冠,此前奥运会最高分是陈若琳

在北京奥运会上创造的447.70分。陈芋汐以425.40分获得银牌,澳大利亚选手伍立群获得铜牌。中国跳水队拿到了在本届奥运会上的第六枚金牌。

“虽说有些失误吧,但总体来说,我的表现还不错,尤其是向后的两个动作,其实平常训练中很少跳出比较高质量的动作。”赛后拿到银牌的陈芋汐说。

拿到金牌后,全红婵全程表现淡定,主管教练刘彬则兴奋地将全红婵

高高举起。“有点痛”,谈到被“举高高”时,全红婵自己都忍不住哈哈大笑起来。

“水花消失术”“针式入水”……全红婵比赛中入水水花小也引发网友花式称赞。赛后,“全红婵水花几乎看不见”也成为网络上热门话题。

“我不是天才,我笨,我学习成绩也不好。”面对是不是“跳水天才”的问题,全红婵连忙否认,笑着说,“你们问的这些问题,我脑子里都是空白的。”

8月5日 东京奥运会 金牌榜					
	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	中国	34	24	16	74
2	美国	29	35	27	91
3	日本	22	10	14	46
4	澳大利亚	17	5	19	41
5	ROC	16	22	20	58

新华社发 刘西 编制