



中国队四位姑娘在比赛中奋力划行。新华社发



谢思埸、王宗源在比赛中。新华社发

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 夏铭睿

6分05秒13,新的女子四人双桨世界最好成绩诞生。
7月28日上午9点50分,中国选手崔晓桐、吕扬、张灵、陈云霞在2020东京奥运会女子四人双桨的决赛中一骑绝尘,捧回一枚金牌。五星红旗在东京海之森水上竞技场高高飘扬。

这是本届奥运会中国队收获的第十枚金牌,也是在2008年北京奥运会之后,中国赛艇队又一次站上女子四人双桨项目的世界最高点。
在当天早些的时间,张亮、刘治宇组合在双人双桨项目中摘下铜牌。这是中国赛艇奥运史上首枚男子奖牌。

13年后圆梦

距离2008年的北京奥运会,已经过去13年。
彼时,中国赛艇队拿下女子四人双桨项目的金牌,唐宾、金紫薇、奚爱华、张杨杨一时家喻户晓。那是北京奥运会的中国队首金,也是中国赛艇队奥运之路上的高光时刻。
而今再度站在奥运决赛场上,旧人已然换了新人。崔晓桐、吕扬、张灵、陈云霞,四名选手中有两名首度参加奥运。但她们的底气,不输13年前的前辈。“我们准备了五年,就是奔奥运会冠军去的。”吕扬说。
比赛伊始,位列第3道的中国组合就表现出了赛场统治力。第一个冲出起点,第一个提升桨频,第一个拉开差距……500米过后,中国队领先第二名就有0.7秒;1500米

的时候,中国队已经领先4.07秒,近乎是两条赛艇的差距。
巨大的优势来源于绝对的实力。自从2019年配艇开始,由崔晓桐、吕扬、张灵和陈云霞组成的中国女子四人双桨队在赛场上几乎保持全胜纪录。作为2019年世锦赛、世界杯和亨利杯等多项赛事的冠军得主,她们本就是本届奥运会的夺冠热门。

夺冠从不容易

底气与实力,来源于训练的刻苦与艰辛。
“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。”赢得金牌后,崔晓桐笑着说。
冬训期间,四位姑娘清晨6点就在零摄氏度的千岛湖上“摸黑”开始训练。“虽然清晨看不清动作,但是队员们能够更好地感受划桨的动作和发力。”这是主教练张秀云为中国组合量身定制的训练方案:在湖上训练动作,在基地训练体能。侧功仪、力量训练、水上训练往复循环,枯燥的背后,是主教练的良苦用心。
长时间的针对性练习的确起了效果。奥运会预赛角逐结束后,不少国家代表队的队员体力不支倒在赛艇上,而获得预赛成绩第一的中国组合面色始终平静。“保留了一点实力,领先以后放了一点。四个人的配合非常好。”崔晓桐对于胜利轻描淡写。
但熟悉体育的人都清楚,没有哪个奥运冠军来得容易。“而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。”吕扬说。

中国赛艇队以绝对优势夺得女子四人双桨项目金牌

谢思埸、王宗源以完美表现夺得男子双人三米板金牌

齐鲁晚报·齐鲁壹点 记者 季禹

5年前的里约奥运会,中国跳水“梦之队”斩获了全部8块金牌中的7块,秦凯、曹缘组合以443.70分获得男子双人3米跳板铜牌,成为两人最大的遗憾。此后,30岁的老将秦凯泪洒赛场,饮憾退役。

5年之后,跳水新组合谢思埸、王宗源站上东京奥运该项目的决赛舞台,帮助前辈夺回了在里约失去的那枚金牌。北京时间7月28日,谢思埸、王宗源以总成绩467.82分顺利拿到男子双人3米跳板金牌,国歌再次在该项目颁奖仪式中响起。
没有剑走偏锋的高难度动作,谢思埸、王宗源组合夺金的每一步都走得扎扎实实。从第一跳开始,两人就跳出55.80的高分高居榜首,除第五跳轻微失误,仅拿到77.76分外,中国队其余每一跳都近乎完美,并将第一保持到最后。

开赛之前,英国队曾是中国队最大潜在竞争对手,5年前该项目的冠军正是由英国队获得。在26日进行的男子双人十米跳台跳水决赛中,英国选手戴利和马蒂-李曾以1.23分的微弱优势,领先曹缘、陈艾森组合,夺去一枚金牌。

但在本届决赛,英国组合发挥频频失误,最终仅拿到该项目第7名。俄罗斯奥运选手第5跳更是出现严重失误,年轻选手什列伊赫尔犯下大错,没能完成动作直接摔入水中,最终在这一跳拿到0分,提前退出奖牌争夺。
两支具备竞争奖牌实力的

的队伍接连失误,这更加突出中国选手的稳健。事实上,这是两位中国选手首次登上奥运舞台。“努力捍卫中国队的荣耀。”这是王宗源参赛前立下的目标。
王宗源出生于2001年,在参加本届奥运会之前,仅参加了一次世界大赛。2019跳水世界锦标赛,18岁的王宗源在男子单人1米板决赛中逆转夺冠,成为中国跳水队的第100个世界冠军。奥运会延期的一年,王宗源更是异军突起,在几站奥运会选拔赛里都有着抢眼表现。

谢思埸今年25岁,已经算不上小将,但这仍是他的首次奥运之旅。2014年,他遭遇腕骨骨折伤病,近一年时间无法正常训练。2016年里约奥运会备战期间,他腿伤复发无缘奥运。直到站上领奖台的那一刻,他的脚上还留着当时治疗脚踝骨折埋下的一根铆钉。

谢思埸、王宗源组合在2020年中国跳水队冠军达标赛第三站上才首度公开亮相,虽然一起训练的时间不长,但两人在磨合上并没有出现过太大的问题。对于经验丰富的老大哥谢思埸,王宗源更多地报以学习心态,称最欣赏他在比赛时的冷静。对于比自己更年轻的王宗源,谢思埸给出很高的评价:“他的潜能很大,目前的难度动作可以媲美国外运动员。”

拿到金牌,并不是两名运动员征途的结束。接下来,王宗源和谢思埸还会参加男子3米跳板单人的比赛。双人项目夺魁后,他们将带着自信再创佳绩。



齐鲁晚报·齐鲁壹点 特派记者 刘瑞平 发自东京

7月28日,东京奥运会游泳比赛,志在突破的中国选手杨浚瑄和王简嘉禾双双名列第四,与奖牌擦肩而过。
“虽然我没拿到奖牌,但我实现了一个愿望,我很开心。”19岁的中国小将王简嘉禾说。
这一说法让记者感到很疑惑:她有啥愿望?
原来,她的愿望是与美国游泳的传奇人物莱德基来个拥抱。莱德基就是与她同场竞技的女

敬传奇,就是敬不甘平凡的自己

子1500米自由泳冠军得主。
“我算是圆满完成任务了!”王简嘉禾接受采访时说。
莱德基生于1997年,今年24岁,职业生涯获奖无数。“她是唯一一个从200米自由泳游到1500米自由泳的女选手,在我心中她就是偶像。”王简嘉禾说。
莱德基曾经从2013年到2019年连续4届世锦赛夺得女子800米自由泳冠军,2013年到2017年连续三届世锦赛获得女子1500米自由泳冠军,2013年到2017年连续三届世锦赛获得女子400米冠军,她还是2015年世

锦赛女子200米自由泳冠军。也就是说,她已经拿遍了从200米自由泳到1500米自由泳的所有世界冠军,即便强势如菲尔普斯,也没能做到这一点。
2012年伦敦奥运会,15岁的莱德基就夺得了女子800米自由泳金牌,2016年里约奥运会,莱德基更是独得女子200米、400米、800米和4×200米接力4枚金牌,并获得女子4×100米接力银牌。
目前,莱德基保持着女子400米、800米和1500米的世界纪录,在今年的东京奥运会上,她之前已经夺得400米自由泳银牌,1500米

比赛之前,她刚刚参加了200米自由泳决赛,位列杨浚瑄之后,获第五名,半个小时之后,她就在1500米比赛中勇夺金牌。
这样,莱德基就获得了女子自由泳的200米、400米、800米和1500米的所有金牌,完全称得上是传奇。
作为后起之秀,王简嘉禾有个愿望,就是赛后与莱德基来个拥抱,没想到,莱德基在赛后主动跟她握手,两人紧紧拥抱,这让王简嘉禾兴奋异常:“双倍惊喜啊!”
2002年出生的王简嘉禾,

其实也算得上是年少成名,2018年亚运会,她就获得了女子自由泳400米、800米、4×200米接力的冠军。2019年世锦赛,王简嘉禾参加了400米、800米、1500米和4×200米接力的比赛,并获得了1500米季军,那一次,莱德基1500米没有完赛。
在王简嘉禾心中,莱德基就是她的模板,虽然没能拿到奖牌,能与偶像拥抱,而且还是对方主动,小丫头就已经足够兴奋。
莱德基是一座高山,王简嘉禾心向往之,既是对传奇的致敬,更是为了不甘平凡的自己。