



孙培原在比赛中。新华社发

# 数数金牌一二三 背后苦练一万天

孙培原夺得个人第三枚亚运金牌  
也成为本届亚运会首位夺金山东选手



特派记者 刘瑞平 发自杭州

## 三届亚运压力不同

9月22日晚上,孙培原心情很放松。在朋友圈里,他转发了一条视频,视频的名字叫《巅峰》。

记者问他准备得怎么样,他说一切顺利。

这是他的第三届亚运会,看得出来,他的心境与以前大不相同。

2014年仁川亚运会,孙培原的压力来自队友。那一年,中国队在武术套路的第一个项目中失利,孙培原在比赛的前一天晚上,甚至紧张得睡不着觉。

那是他的第一届亚运会,重压之下的孙培原顶住压力,夺得刀棍全能金牌。

2018年雅加达亚运会,孙培原的压力来自对手。那届亚运会,武术套路男子长拳是第一个出金牌的项目,因为东道主选手实力强劲,而且孙培原脚部一直有伤,赛前并不被看好,最后,孙培原从东道主手中抢得金牌,为中国代表团取得开门红。

而这一次,孙培原的压力来自场外:“主场作战,影响因素更多,呐喊助威的都是亲人同胞,要说没有压力是不可能的。幸运的是,我把压力变成了动力,拿下了金牌。”

## 因为有梦所以坚持

在接近30年的职业生涯中,孙培原夺得过世锦赛、亚运会、全运会的大满贯,也有过与金牌

失之交臂的遗憾,在34岁的年纪实现亚运会三连冠,只因为他还有梦想。

教练冯静坤与孙培原是多年搭档,两人亦师亦友,不论顺境逆境,冯静坤总是给他莫大的支持。在这次比赛之前,孙培原曾经在朋友圈里发文:梦想一旦开始,便无法停止,这一刻就是我们热爱的理由。冯静坤对他说:只管努力前行,终会梦想成真!

冯静坤当然知道这几年孙培原的不易。

雅加达夺冠之后,孙培原就一直在转型,不过,全运会在即,孙培原决定再拼一次。

2009年全运会,孙培原初出茅庐,在家门口夺得铜牌,他出色的天赋让人眼前一亮。

2013年全运会,孙培原状态正佳,却在比赛中以0.01分的劣势获得银牌。直到2017年天津全运会,孙培原才夺得冠军,实现

了自己的大满贯。

谁不想以一个冠军结束自己的职业生涯呢?但在2021年全运会上,孙培原只获得了铜牌。

四届全运会,获得一金两银一铜,他说,这是一个并不完美的收官。

“陕西全运会后,孙培原休整了一年,最终,他还是决定复出,再拼一届亚运会,因为他觉得他还有实力去争这枚金牌。”冯静坤透露。

## 再夺金牌完美收官

想要复出,并且夺得金牌,谈何容易,这时候,孙培原已经33岁了。

“这一定很难,也一定很酷。荣耀,一定背着看不见的重量。从没有轻松的梦想,它见证着你向上的渴望。再坚持一下,朝明天出发。”孙培原这样勉励自己。

一年的时间并不长,但对孙

培原来说,意味着更多的付出。亚运会推迟举办,孙培原身体机能下降,伤病也在不停地困扰,他只能自己调整节奏。

“我不能像年轻队员那样训练了,我一直在寻找最合适的训练方法。”孙培原对记者说。

不得不佩服孙培原强大的控制力,面对压力,他把自己的状态调整到最佳,以无可挑剔的表现,夺得金牌。

“他的表现堪称完美!”冯静坤赛后很激动,只有她知道,孙培原在背后有多努力。

赛前心态放松,赛中收放自如,云淡风轻背后,是他一万天复一日的坚持。

“按照他的实力,完全还可以继续比下去,但我不建议他继续参加比赛了,希望他发挥余热,培养出更多的新人。”冯静坤说。

他已倾尽全力,拼搏到感动自己。

# 杭州亚运会首个夺金日,中国代表团斩获20金,山东健儿表现优异 一日六金进账 贡献山东力量

记者 季禹

9月24日,杭州亚运会迎来首个夺金日,合计共产生31枚金牌。中国体育代表团斩获20金7银3铜,共计30枚奖牌,位列金牌榜、奖牌榜第一名。其中,山东健儿共收获6枚金牌,为中国体育代表团贡献山东力量。

上午的比赛共产生12枚金牌,中国队收获其中的11金,山东健儿揽下5金。

山东首金由老将孙培原在武

术男子长拳项目上夺得,这是他连续三届亚运会夺金。第二金、第三金均来自水上项目,山东姑娘鲁诗雨与刘晓鑫分别与队友一起夺得赛艇女子双桨、赛艇女子四人单桨无舵手项目金牌。张明煜不仅拿到现代五项女子个人赛金牌,还帮助中国队斩获团体赛冠军。

晚上进行的比赛,31岁的东京奥运会金牌得主孙一文遗憾止步女子重剑四分之一决赛。00后小将杨浚瑄不负众望,代表中国游泳队在女子4×100米自由泳接

力项目上游出3分33秒96,以打破赛会纪录的成绩摘金,为山东健儿的首个夺金日圆满收官。

25日将产生38枚金牌,山东健儿将在滑板、赛艇、射击、柔道等项目冲击金牌。此外,沙滩排球、橄榄球等团体项目上,也能见到山东健儿的身影。

25日9:30,女子碗池决赛将在钱塘轮滑中心进行。山东选手李玉娟将在比赛中挑战自我。在24日上午进行的预赛中,李玉娟以小组第6的成绩晋级决赛。

9:50,王婷婷/张璇将在赛艇女子双人单桨无舵手决赛展开金牌争夺。20日进行的预赛,王婷婷/张璇以7分28秒42的成绩排名小组第一,她们有望向金牌发起冲击。11:20,刘晓鑫、徐霄霄将代表中国队参加女子八人单桨有舵手决赛,刘晓鑫能否再摘一金,值得期待。

12:30,李明晓将参加滑板男子碗池决赛。在24日下午进行的预赛中,李明晓以52.11分排名小组第7晋级决赛。14:00,全运会冠军李越宏将在手枪速射个人决

赛中冲击金牌。

山东健儿在25日的冲金“大轴戏”有望由孙传程上演。上午,他将在男子柔道-81公斤级预赛、半决赛中争夺决赛资格。该项目决赛将于16:00进行,作为陕西全运会柔道混合团体比赛金牌得主,孙传程是金牌的有力争夺者。

本届亚运会,山东省92名运动员将参加25个大项、85个小项的角逐。结束首个夺金点的“开胃菜”,让我们继续关注他们的精彩表现,为山东健儿加油助威。