



拿下东京奥运会第一枚金牌

首金 杨倩为中国队赢得开门红

7月24日上午,东京奥运会首枚金牌在射击女子10米气步枪项目中产生,中国21岁的新秀杨倩以251.8环获得金牌,为中国代表团赢得开门红,也延续了中国射击的优良传统。

在2004年和2012年奥运会中,中国射击队在这个项目中分别由杜丽和易思玲赢得首金,而杨倩在东京夺冠,也延续了中国射击“隔届夺首金”的定律。

大心脏姑娘 曾在全国比赛中睡着

2000年出生的杨倩是浙江宁波鄞州区人,2011年小学4年级被选入宁波体校射击队。

杨倩师从国家级教练虞利华。虞利华在接受采访时透露了当初选择杨倩的原因,“我觉得她眼睛中透着一股灵气。”后来虞利华让杨倩叠子弹壳,这是考验一个孩子平衡性与稳定性的小测试,杨倩叠了七个。

虞利华一直都很看好杨倩,每次大赛,杨倩都发挥得特别好,她最大的优势是有颗“大心脏”,小小年纪就非常沉稳,交代她的事情,她都能很好地完

成,性格特别适合射击这项运动。虞利华教练记得2012年第一次带杨倩出去参加全国青少年比赛,当时她一举拿下亚军。而赛前的一个小故事让虞利华记忆犹新:因为带了好几个队员参加比赛,虞利华教练跑上跑下忙不过来,就没顾得上杨倩,结果有个认识他的裁判来找他,说:“你的队员睡着了。”

当时虞教练还说:“我的队员都在训练,怎么会睡着呢?”结果到楼下训练场一看,杨倩练跪姿,真的是抱着枪跪在靶位上睡着了。第一次参加全国大赛,居然还能睡着,睡醒了比赛,还能拿亚军,可见杨倩当时的心很大。心大是一个射击运动员必备的心理素质。

顶住大压力 逆转拿下中国队首金

杨倩在此后就逐渐展现出她在射击上的天赋,在2014年的省运会上一口气拿下3块金牌,并在射击女子气步枪40发比赛中打出了399环世界级成绩,一战成名。此后,杨倩被清华附中射击特长班特招,并于2018年参加高考,成为清华大

学经济管理学院学生,学业和运动成绩都很突出。

时任射击队总教练王义夫慧眼识珠,2019年,将杨倩入选了国家射击队集训名单。此后短短一年时间,她的进步非常喜人。今年杨倩又在队内考核中打出了超世界纪录的成绩,尽管不会被国际射击联合会认证,但仍然为她竞争东京奥运会名额增添了一个重重的砝码。

这次东京奥运会射击比赛,在队友王璐瑶资格赛止步的情况下,杨倩成为中国射击队的唯一夺冠希望。在决赛中杨倩整体表现比较稳定,在最后一轮开始前,她落后俄罗斯选手加拉希娜0.2环。在最后一枪时,气氛非常紧张,这考验着运动员是否有个大心脏,加拉希娜显然没有顶住压力,她率先扣动扳机,只打出了8.9环。此时,轮到杨倩了。虽然能看到杨倩也受到压力的很大影响,但总体上她还是在能控制范围之内,她最后打出了9.8环,逆转夺冠。

大心脏的杨倩,在自己第一次奥运之旅就获得了冠军,可谓一战成名,就如同她的教练杜丽在2004年时的样子。

中国女子重剑奥运首金

三金 孙一文创造中国击剑历史

24日晚,东京奥运会女子重剑个人赛决赛在幕张展览馆B厅打响。29岁的中国选手孙一文在决赛中以11比10险胜罗马尼亚选手波佩斯库,为中国击剑队在时隔9年后再夺金牌,这也是中国女子重剑的奥运首金。

孙一文1992年出生于山东省烟台市,可谓颜值与实力并存,自幼就展现出极高的运动天赋。由于体育成绩突出,2003年就入选烟台市体育竞技运动学校,从此开启了个人运动生涯。2005年,烟台击剑队总教练许昭伟选拔人才时,看中了她的爆发力和身体条件,将她从烟台市体校挑选入烟台市击剑队。

2006年,通过自己的不断努力训练,孙一文再次实现“跳级”,成功地进入了国家队。2013年,



“自己当时作为小队员并没有任何压力,给自己设定的目标就是别第一轮掉就行,争取多打两轮。”

从一名青涩少女到中国击剑队女子重剑的绝对主力队员,孙一文始终不忘初心,向着心中永无止境的目标砥砺前行。从里约到东京,五年时间,孙一文创造历史,拿下这枚宝贵的金牌。

奥运首日中国女将扬威

三千金 夺三金

以总成绩210公斤创奥运纪录成绩夺冠

二金 侯志慧弥补5年前遗憾



侯志慧

没有悬念!24日中午,中国女子举重49公斤级选手侯志慧在东京奥运会女子举重49公斤级比赛中,六把试举把把成功,最后以总成绩210公斤创奥运纪录的成绩夺冠,为中国举重队夺得本届奥运会首金,也是中国体育代表团的第二枚金牌。

5年前曾错过里约奥运会

1997年出生的侯志慧,本来在里约奥运会时就有机会代表中国队参赛,当时在48公斤级的人选中,侯志慧抓举、挺举以及总成绩3项皆是国内选拔赛的第一,本已入选奥运阵容。但非常遗憾的是,由于俄罗斯举重队被禁赛,中国女子大级别上夺金把握变大,加上侯志慧自身也有伤病,中国举重队临时更改了参赛项目,用女子75公斤级孟苏平在最后时刻取代了侯志慧所在的48公斤级,并且拿下了这枚金牌。

但当身在里约训练营的侯志慧从教练那里得知自己被替换的消息后,哭了整整一个中午,感觉目标瞬间就没有了。但她表示,自己仍然非常向往东京奥运会。而如果没有被换下,侯志慧也很可能为中国举重夺得里约奥运会的首金。

来东京金牌是唯一目标

可以说,今年来到东京,金牌是侯志慧的唯一目标,也是她个人弥补遗憾的最佳机会。在今年4月份的亚锦赛上,侯志慧以抓举96公斤、总成绩213公斤的成绩连破两项世界纪录,实力突出,是东京奥运会女子49公斤级金牌的最大热门。

7月24日中午,侯志慧开始了她的奥运首秀,这也是中国举重队在东京奥运会的首场比赛,意义重大。但赛前侯志慧还遇到了一个小插曲,她的称重体重是49.1公斤,不得不通过慢跑的方式临时减重,最后正好是49公斤。

但这并不能影响侯志慧誓夺金牌的信心。在抓举比

赛中,侯志慧霸气十足,她以88公斤开把,轻松举起后就甩开了所有对手。后两把试举她的任务就是尽量扩大领先优势,结果92公斤和94公斤又告成功,创造了奥运会抓举纪录,并领先主要对手印度的米拉拜7公斤之多。

在随后的挺举比赛中,侯志慧以109公斤开把,成功后第二把又举起了114公斤,而米拉拜随后举起115公斤,但仍落后侯志慧6公斤。最后一把试举,侯志慧成功举起116公斤,提前锁定金牌。米拉拜最后一把未能举起117公斤,她以202公斤获得银牌。

被名帅评价“用脑去练的人”

侯志慧1997年出生于湖南郴州桂阳县,这位小巧的湘妹子,初次进入体校选拔时,还是一位身高仅有1米3、体重不足30公斤的孩童。她的省队启蒙教练陈义阶对于侯志慧的印象十分深刻,在他的记忆里,瘦弱的侯志慧高翻竟然能达到45公斤,爆发力惊人。

之后到了国家队,侯志慧又师从名帅周继红。周继红从事举重行业已有数十年,也曾是湖南省女子举重队教练,带出过2位“举重大满贯”得主,王明娟、李萍、向艳梅等人都曾是她的弟子。

而对于侯志慧,周继红的评价非常高:“小侯的协调性好,虽然力量并不突出,但是她是很用脑去练的人。”

这样看来,侯志慧确实是“小块头,大智慧”,她身体爆发出来的力量绝不仅仅是蛮力,那是结合了思考的智慧的力量。

侯志慧赢得东京奥运会举重项目首枚金牌后,中国举重队女队主教练张国政赞赏侯志慧的稳定发挥,表示侯志慧在场上完全贯彻了教练的意图,6次试举全部成功稳夺金牌,要给“小猴子”点赞。

宗禾