



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。

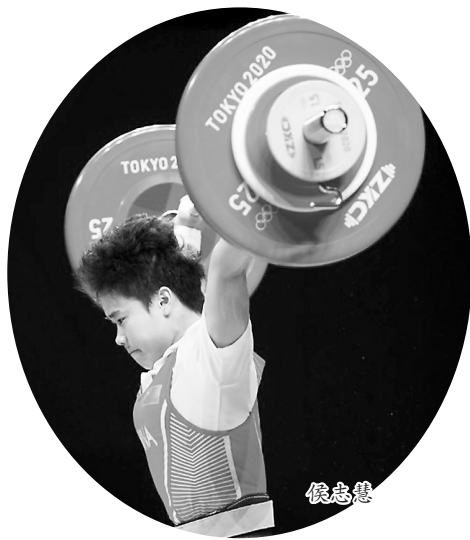
大心脏的杨倩,在自己第一次奥运之旅就获得了冠军,可谓一战成名,就如同她的教练杜丽在2004年时的样子。

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一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

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年后再次夺金,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年就入选栖霞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,将她从栖霞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,

首次亮相国际赛场,孙一文就在国际剑联女子重剑世界杯捧得团体冠军奖杯,首次尝到世界级赛事冠军的滋味,同年还获得女子重剑世界锦标赛团体亚军。此后,孙一文屡登国际赛场,相继获得2013年布达佩斯击剑世锦赛女子重剑团体亚军、2014年国际剑联世界杯女子重剑比赛女子重剑团体冠军、2015年女子重剑世界杯女子重剑个人冠军等奖项。2016年5月,在国际剑联女子重剑世界杯意大利站上,孙一文等代表的中国队以35比29的比分击败罗马尼亚队,获得女子重剑团体冠军。

2016年奥运首秀,孙一文在里约一举夺得个人重剑铜牌之后又和队友取得团体重剑银牌。谈到奥运初体验,孙一文回忆说:



孙一文

“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。