

绽放,为了13年的等待!

——记中国赛艇四朵“金花”

赢了!6分05秒13,新的世界最好成绩!

崔晓桐、吕扬、张灵、陈云霞,四朵“金花”在海之森水上竞技场绽放,夺得东京奥运会女子四人双桨赛艇比赛金牌。

继2008年北京奥运会首获奥运赛艇金牌后,历经13年的等待,中国赛艇人终于再度摘金。

经历不同、性格不同的四个姑娘自2019年初开始配艇后,便成了中国赛艇队的“王牌”,所参加比赛无一失手,直至站上东京奥运会最高领奖台。



7月28日,中国队在比赛后庆祝

吕扬:解放自我

吕扬已经参加过一届奥运会,但在里约,踌躇满志的她只获得女子双人双桨第11名,甚至没能进入A组决赛。

练赛艇四年,吕扬就拿到了个人第一个全国冠军。不到20岁入选国家队,吕扬可谓年少得意,而里约之行让吕扬真正成熟,“经历过了,现在就渐渐知道怎么解决问题了,不论是技术上,还是情绪、心理上,遇到问题就知道原因是什么,要怎样去解决”。

这五年的备战,吕扬说最大的变化是心理上的。之前因为起航弱,总是输给老对手荷兰队。为了练起航,姑娘们与男子轻量级四人双桨组合一起训练,从落后到反超,不仅是能力的提升,更是自信的积累。2019年第一次在世界杯上战胜荷兰,姑娘们发现起航不再比对手差了,冠军也不再遥不可及了。“解放了自我”,是吕扬最深刻的感受。无论是训练还是比赛,

她们可以完全释放自己的能量,她们有信心战胜任何一个对手。

张灵:力量担当

同样参加过里约奥运会的还有张灵,24岁的她是四个人中年纪最小的,却是在艇上时间最长的。进入国家队半年,张灵就凭借努力成功上艇。“那个时候能力不是特别好,只能在二号艇陪练,但是我一直没放弃,最后打桨位赛的时候,就有了上一号艇的机会。为了配一条最好的四双,队里来回换人,我上艇试了感觉还行,教练就给了更多的机会。”张灵说。

张灵在艇上是二号位的动力桨手,“我的优势就是桨下力量,所以挺适合二号位,我们用生物力学系统测出来的曲线,我的每桨功率也是最大的”。看似文静,而且爱笑,张灵在比赛中却是十足的力量担当。奥运延期的一年,为了补上自己的体能短板,她经常利用休息时间给自己加量,不断提升能力。“现在参

赛就感觉自己能放得开,能掌控自己的状态和节奏。起航就敢划,大胆地划,全力以赴去拼。”

崔晓桐:天生的领桨手

备战五年,女子四人双桨的姑娘们为的就是奥运金牌。冬训期间,她们常常是清晨6点就在零摄氏度的千岛湖上“摸黑”开始训练。主教练张秀云说,虽然清晨看不清动作,但是队员们能够更好地感受拉桨的动作和发力,培养水感。水感对于赛艇运动员而言非常重要,在四号位领桨的崔晓桐水感和节奏感就特别好。

“应该说我对整条艇的节奏把握比较好,所以我一直领桨,划单桨的时候也是领桨。”崔晓桐说。与其他队友不同,她此前一直是单桨运动员,转双桨仅仅三年。

双桨要求运动员左右手各自控制一支桨,完成转桨、拉桨的动作,操控难度更高,对运动员的个人能力要求也更高。从单桨改双桨,崔晓桐付出了比别人更多的

努力。“我觉得改双桨挺难的,一直有发力不平衡的问题。一下水坐在艇上其实艇是平的,但我就总觉得自己是歪的。”崔晓桐说,“有时候可能大家没有这么想,但我自己会觉得自己的能力还不足,可能会拖整条艇的后腿,所以我必须比别人更努力。”

曾经经历低谷的崔晓桐一度想放弃赛艇,但她“纠结着,纠结着,也就坚持下来了”。崔晓桐说自己最大的特点就是哪怕心里有想法,但到了训练场上就会一丝不苟完成教练的计划,这也是张秀云最为看重的品质。自从跟随张秀云改练双桨,崔晓桐也找到了自己新的方向和目标,逐渐坐稳了这条冠军艇。

陈云霞:只能顶住,必须顶住

四人艇的一号位对桨手的技术要求最高,并且要维持艇上的平衡,沉着冷静的陈云霞胜任这一位置。

在四个姑娘中,陈云霞稍显

内向,却最能吃苦,为了奥运金牌的目标,训练课再高的强度、再大的量,她都能咬牙完成。刚进国家队时她划单人艇,与多人艇的队友要完成相同的训练量。“现在想想都不知道自己是怎么坚持过来的。但是不管多大的量,多大的强度,我都告诉自己只能顶住,必须顶住。”

陈云霞是练了五年田径后才改练赛艇的,这让她有着很好的身体素质和体能储备,加上不服输的倔强性格,尽管练赛艇的时间不长,她的进步却非常快。

2017年全运会预赛前,陈云霞意外骨折,她选择了保守治疗,并最终获得全运会女子单人双桨银牌。2018年亚运会,她获得女子单人双桨金牌。正是出色的能力,让她成为女子四人双桨这条冠军艇上不可或缺的一员。霸气的吕扬、爱笑的张灵、活泼的崔晓桐、倔强的陈云霞,四朵“金花”绽放海之森,铸就了中国赛艇新的辉煌。

据新华社

失去的一定要拿回来!

谢思埸/王宗源男子跳水3米板摘金

“跳水虐我千百遍,我还待它如初恋”

备战奥运会期间,当其他跳水运动员在晚上七点结束训练时,谢思埸却没有离开。经历过两次脚踝骨折的他,每天都需要单独进行两个小时的脚踝治疗。每场训练赛前,他都会缠上厚厚的绷带,然后再对脚踝不断进行激活。“跳水虐我千百遍,我还待它如初恋。”谢思埸说出这句话时,忍不住噗嗤地笑出了声。这是他对跳水的表白,也是对脚踝的无奈。如果一切顺利,他本可以闪耀里约的赛场,但受伤的脚踝,成了谢思埸的阿喀琉斯之踵,将他原本的奥运首秀推迟了五年。

2014年初,谢思埸因脚腕骨折接受手术,脚上多了两根钢钉和一根铆钉,当时医生嘱咐他不能再练跳水了。“这样的结果一度让我彷徨失措,陷入低迷,但是我感受到自己内心对于跳水的热爱依旧炽热、对于实现梦想的渴望依旧强烈。”谢思埸这样回忆当时的状态。

把疼痛吞到肚子里

术后半年多,他回到了熟悉的跳水馆,并因为伤病从跳台转项到了跳板。但伤病并没有阻挡谢思埸前进的道路——2015年世锦赛,年仅19岁的谢思埸以485.50的历史最高分在男子1米板项目上惊艳夺冠。造化弄人的是,当他积极备战2016年里约奥运会,脚伤

再次复发。谢思埸不得不进行第二次手术,从而错失了参加奥运会的机会。他这样形容自己的脚踝:“它就是长在你身上的一部分,然后你又有还没完成的使命,所以你必须带着它一起去坚持下去,把这个疼痛一起吞到自己肚子里,并把它消化掉。”

对抗伤病的过程是漫长的,直到2017年谢思埸才重新站在世界赛场上,并开启了一系列的冠军模式——2年多的时间里,他获得了五个世界冠军头衔。正当谢思埸踌躇满志时,命运又跟他开了玩笑——2019年底,腰部新伤和左脚的老伤一齐向他袭来,再加上东京奥运宣布延期,谢思埸的眼前充满了混沌与迷茫。“就是你在水上,会突然有一个意识问自己干嘛要这样?干嘛要每天坚持下去?但是,你看到头顶上的那个国旗,你很自然的会义无反顾地接着跳下一个动作。”

奥运延期,新的组合

如果东京奥运会没有延期,站在谢思埸身旁的或许还会是曹缘。但奥运会延期,给曹缘这位老将带来了新的挑战——年仅19岁、去年世锦赛男子1米板冠军王宗源,成为他在男子双人3米板上的竞争对手。最终,2020年中国跳水队冠军达标赛第三站上,男子双人3米板出现了一对新组合——谢思埸/王宗源。

尽管谢思埸/王宗源在那一次队内达标赛中未能达标,但中国跳水队

领队周继红还是对新组合表示满意:“他俩毕竟配合时间比较短,只有差不多一个月,中间谢思埸因为腰伤还停了一段时间。”周继红表示,尝试不同组合跟奥运会延期有很大关系,“王宗源具备一定的实力,19岁的运动员能够跳到这种水平不多见。”初出茅庐的王宗源并没有辜负教练与搭档的信任,一年后的他便兑现了自己的天赋:2021年东京奥运会、世界杯选拔赛第二站上,王宗源与谢思埸的组合跳出了该项目的历史最好成绩。二人在五轮动作结束后总分达到504.24分,不仅比2019年世锦赛冠军成绩高出不止60分,甚至创造了这个项目的最佳历史成绩。

相互促进,形影不离

新的组合,磨合本是两人最大的问题,但在王宗源和谢思埸身上似乎都没有遇到过。二人不仅在比赛中形影不离,生活中也保持着多方面的步调一致——吃饭和治疗都在一起,也有共同的爱好,甚至连打游戏也会组队上阵。对经验丰富的老大哥谢思埸,王宗源更多抱着学习的心态,“谢哥的性格就是非常安静。我最欣赏的就是他在比赛时非常冷静,能很专注地把比赛完成。”而谢思埸也给予了新搭档极高的评价,“他的潜能很大,目前的难度动作可以媲美美国运动员。”

据澎湃新闻



7月28日,中国选手谢思埸/王宗源在比赛中