



## 奥林匹克与我



### 让运动员比赛更专注

黄俊红

我叫黄俊红，是北京师范大学的心理学博士，在国家体育总局体育科学研究所工作。2008年北京奥运会周期，我开始和运动员一起工作，帮助运动员进行心理训练。2011年，我成为中国举重队的心理师。

24日，在电视上看到侯志慧夺冠，我振臂高呼，回想过去5年的备战之路，感慨万千。侯志慧能最终夺金，实为不易。

赛前心理放松、临场心理支持、日常训练中的心理访谈和情绪疏导、伤病后的心理恢复……都是我的工作。拥有平稳而专注的心理状态，运动员才能在比赛中把训练水平发挥出来，甚至能超水平发挥——这样的心理状态需要我们用科学的方法帮助运动员调节。

东京奥运会是我经历的第四届奥运会，也是最特别的一届。2020年初，新冠肺炎疫情打乱了备战的节奏。已经计划好的五指山转训叫停，全队留在北京封闭集训。随后又传来东京奥运会延期的消息，这对队员们的心理冲击很大。

以前，运动员习惯应对的是来自比赛的急性压力，疫情这种不确定因素却让他们处于长期的慢性压力下。我为他们上了6堂压力管理课程，帮助他们找到适合自己的舒缓压力的方式。

去年5月，从北京到宁波转训时，我也对队员们进行了有针对性的心理测验，结果显示大家的心理健康状况都还不错，毕竟优秀的心理调适能力也是顶级运动员必备的素质。每两周我还会开设心理课，围绕压力管理、情绪管理等主题，帮助大家正确面对奥运延期的影响。

北京、宁波、大别山、五指山，到不同地方训练，也可以让队员们在新的环境下找到新的兴奋点，让业余生活更放松、训练更投入。转训的前两三周，队员们的兴奋度都得到明显提升，训练中佳绩频传。

今年4月的亚锦赛，是一年多来队员们第一次出国比赛，也是一次涉及奥运选拔的大赛，那是5年备战中队员们压力最大的时期。扎实的训练成果和优质的后勤保障，帮助中国举重队获得10个奥运项目的总成绩金牌，其中6人9次打破8项世界纪录，为全队提振了信心。

但是，东京奥运会面临的是更复杂的形势。由于保障团队压缩，团队可能会遇到很多意想不到的问题，这会影响到队员的心理稳定性，干扰他们的比赛专注力。

凭借以前的参赛经验，队员们都有程序化的参赛模式，这可以减少出错的几率，但不确定因素会把这些模式打破，让他们很不适应。这就需要赛前做足做细预案，做好应对突发情况的准备，保持头脑冷静。

侯志慧做到了，中国举重队的其他队员也都准备好了。虽然没能陪伴队员们一起前往东京，但我会关注他们的每一场比赛。经过5年的备战，相信他们终将迎来闪耀的时刻。

中国举重队加油！  
(作者为中国举重队心理师，本报记者李硕采访整理)

## 庞伟摘得男子10米气手枪铜牌

本报东京7月24日电 (记者李硕)24日，在男子10米气手枪决赛中，35岁的射击老将庞伟以217.6环的成绩夺得铜牌。另一名中国选手张博文获得第六名。

在上午进行的预赛中，张博文和庞伟并列第一和并列第七，携手晋级决赛。决赛第一阶段，庞伟以99.7环排名第二，张博文则以98.2环排名第五。进入紧张刺激的淘汰赛阶段，庞伟稳扎稳打，一直保持在前三位置，而张博文则状态起伏较大。淘汰赛第三轮，张博文遗憾出局，获得第六名。淘汰赛第五轮，庞伟没能延续此前的稳定性，连续打出9.8环和9.6环。第六轮，庞伟打出9.9环和8.3环，以总成绩217.6环排名第三，收获了一枚铜牌。

这是中国体育代表团在这个比赛日收获的第三枚奖牌。东京奥运会已经是庞伟的第四届奥运会。2008年北京奥运会，庞伟霸气夺金；2016年里约奥运会，他斩获铜牌；来到东京，他收获了自己的第三枚奥运奖牌。接下来，他还将参加10米气手枪混合团体比赛。

本期统筹：陈娟 程聚新  
责任编辑：史哲 高信  
申茜 何宇澈  
版式设计：张丹峰

## 侯志慧夺得东京奥运会女子举重49公斤级金牌——

# “举好自己的每一把”

本报记者 李硕



断把开把重量调整到88公斤，并轻松举起。随后加重92公斤、94公斤也都成功完成。而米拉拜在第三把试举89公斤时失败，侯志慧抓举比赛结束时已经领先了7公斤。

挺举比赛是米拉拜的强项，她前两次试举举起了110公斤和115公斤。由于抓举累积的巨大优势，侯志慧可以从容按照自己的步调加重。

109公斤、114公斤、116公斤，每一把都完成得轻松又漂亮。六次试举全部成功！试举的高成功率让侯志慧把压力完全甩给了米拉拜，米拉拜需要在最后一把加重9公斤，举起124公斤才能夺冠。

最终米拉拜放弃了这个不可能的挑战，选择试举117公斤，这意味着侯志慧已经将金牌收入囊中。兴奋的王国新给了侯志慧一个大大的拥抱，对她说：“小猴子，我们吃的所有苦都有了回报！”侯志慧不禁流下了眼泪。

### 带伤作战 意志顽强

“我都不记得教练跟我说了什么，太激动了。”赛后侯志慧不好意思地说，“不过就哭了一小会儿，毕竟太开心了。”

流下的泪水不仅来自胜利的喜悦，更是对过去5年艰辛备战的感慨。赛前，侯志慧腰部拉伤，但她用顽强的意志拼下了这场胜利。

“腰部是有点反应，我就告诉自己不要想太多，一把一把拼。”在挑战极限的奥运赛场上，她早就把伤痛抛到脑后。

侯志慧的腰伤也让教练团队在加重时格外谨慎，“我们所有的工作，就是要拿稳定的金牌。”张国政解释了抓举比赛并没有向世界纪录发起冲击的原因，“首先要保证成功率。”

这是实力的胜利，这是战术执行的胜利，这更是团队整体的胜利。

走上赛场，侯志慧褪去了所有霸气。这位24岁的湖南姑娘，有灿烂的笑容，更有一颗纯真善良的心灵。

“感谢全国人民对我的支持，感谢国家，能给我们这么坚强的后盾。也感谢我的家人和领导一直以来给我的信任。之前老是怀疑自己，但这一次我证明了，你们信任我，我能做到！”侯志慧说。

上图：侯志慧在比赛中。  
本报记者 王霞光摄

能涨成绩，让我很有成就感。”侯志慧说。王国新介绍，侯志慧在今年的训练中抓举和挺举都有十分亮眼的表现，“正是因为训练中练得厚，才能在比赛中稳定发挥。”5年的拼搏，终于结出丰硕的果实。

### 稳扎稳打 从容不迫

作为中国举重队“打头炮”的项目，侯志慧坦言自己赛前压力很大，“昨天晚上没看开幕式，睡得很晚，也没睡好。”

“但好在比赛中每一步都很顺利，侯志慧贯彻了教练团队的意图，赢得非常舒服。”赛后中国举重队女队主教练张国政表示，要给“小猴子”点赞。

侯志慧最大的对手是在4月亚锦赛以119公斤打破挺举世界纪录的印度选手米拉拜。整场比赛，教练团队制定了以稳为主、以我为主的战术。

抓举是侯志慧的强项。侯志慧在开把重量就要到了91公斤，从心理上震慑对手。在看到米拉拜试举84公斤和87公斤成功后，果

“发力清楚！挺住挺住！”伴着教练王国新的大喊，24岁的侯志慧稳稳将116公斤的杠铃高高举起！

6次试举全部成功，总成绩达到210公斤，侯志慧的抓举、挺举和总成绩全部创造了新的奥运会纪录。随着印度选手米拉拜最后一次试举失败，侯志慧稳稳地赢下了中国举重队在东京奥运会的首枚金牌，这也是中国体育代表团的第二枚金牌。

“没有那么多杂念，这一次就是全力以赴！”赛后接受采访的侯志慧自信满满，但其实走下举重台时，她已经泪流满面。“教练一抱住我，我就忍不住了。这么多年的梦想终于实现了！”侯志慧说。

### 不惧改变 找回自信

这是侯志慧的第一次奥运之旅。她弥补了5年前在里约奥运会的遗憾，用出色的表现证明自己在女子49公斤级的实力。年少成名、爱笑爱闹、活泼好动，侯志慧一直被队友和教练亲切地称为“小猴子”。

2016年，当时只有19岁的侯志慧成功入选里约奥运会阵容，随队前往圣保罗训练营。但伤病的影响让她没能真正站上奥运会的赛场。知道被替换的消息后，一向乐观积极的“小猴子”哭了整整一下午。那次打击让她的竞技状态一度跌落谷底。

“经历过因伤无缘奥运，我训练举一些大重量时就会想很多，怕受伤。”侯志慧感慨。

2020年6月开始与王国新教练配合之后，她慢慢恢复了自信，“感谢教练一直信任我。这场比赛我就完全听教练的，举好自己的每一把，去享受奥运会的赛场。”

“我们合作之后，首先是建立彼此的信任。我有信心把她带上最高领奖台。”赛后王国新也激动地表示，“以前她的动作还有些粗糙，我们调整了她的发力方式，很快便取得成效。”

2020年10月的全国锦标赛，侯志慧抓举93公斤、挺举115公斤，总成绩达到208公斤；今年4月的亚锦赛，侯志慧以抓举96公斤、挺举117公斤和总成绩213公斤夺冠，其中抓举和总成绩都打破了世界纪录。

“我不觉得举重枯燥，能做出漂亮的动

## 三人篮球项目 首次亮相奥运赛场

本报记者 范佳元

海风卷着盛夏的炎热，背靠东京湾的青海城市体育公园气氛越发热烈——动感的旋律，快速的攻防，强烈的对抗……首次登上奥运会赛场的三人篮球项目，用活力展示着自己的魅力。

由街头篮球发展而来，开放空间、贴近人群是三人篮球的特点。比赛在室外进行，强烈的阳光和逐渐攀升的气温，让球员们甚至从第一个回合开始就要擦汗和补水。“高温是常态，备战时也对这样的环境做了准备，我们还比较适应。”中国三人篮球女队主教练许佳敏说。

高温可以提前适应，但经验却无法事先积累。中国三人篮球男队平均年龄不到24岁，是本届奥运会8支球队中最年轻的；女队平均年龄23岁，4名队员中有3名球员没有世界大赛经历。

7月24日的首日比赛，中国三人篮球女队一胜一负，开局平稳。首战击败罗马尼亚队，中国女队率先拿到21分提前结束比赛，万济圆和杨舒予这两位19岁的小将都拿到了全队最高分。随后，中国三人篮球女队又以10分之差负于俄罗斯奥委会队，许佳敏分析道：“年轻球员状态起伏较大，防守端没有限制好对方的外线投手。”

在男队方面，首日两场比赛遭遇世界排名头两位的塞尔维亚队和俄罗斯奥委会队，未能取胜。

古老的奥运，向年轻人喜爱的运动项目发出邀请。中国三人篮球的运动健儿们积极响应，踏上赛场舞动青春。



## 奥运会乒乓球新增混双项目 “昕雯”组合晋级八强

24日，在东京奥运会乒乓球混双八分之一决赛中，中国组合许昕/刘诗雯以4:1战胜加拿大组合王臻/张默，晋级八强。

图为中国组合许昕(左)/刘诗雯在比赛中。

新华社记者 潘昱龙摄

## 赛场直击