

东京残奥会第五个比赛日

中国体育代表团奖牌数过百

残奥会特别报道

本报东京8月29日电 (记者孙龙飞)29日,东京残奥会进入第五个比赛日。中国体育代表团在乒乓球、射箭、田径、举重、游泳和轮椅击剑等项目上收获16枚金牌、8枚银牌、3枚铜牌,目前以46枚金牌29枚银牌

29枚铜牌继续领跑奖牌榜,奖牌总数为104枚。

在29日的比赛中,中国体育代表团乒乓球选手表现出色,夺得5枚金牌。茅经典和张变分别在女单TT8级和TT5级比赛中实现个人三连冠;薛娟战胜对手,在女单TT3级比赛中成功卫冕;第二次参加残奥会的闫硕在男单TT7级比赛中摘得了自己

的首枚残奥会金牌;周影在女单TT4级比赛中站上了最高领奖台。

田径赛场上,中国队选手再创佳绩,有5人入账。37岁的姚娟是第六次参加残奥会,这次她在女子铁饼F64级比赛中打破世界纪录并夺冠。女子200米T36级决赛,史逸婷成功卫冕并刷新了残奥会纪录。周霞在女子200

米T35级决赛中实现卫冕并打破世界纪录,文晓燕在女子跳远T37级比赛中夺冠,她们二人都收获了本届残奥会个人第二金。邹莉娟获得女子标枪F34级冠军。

游泳选手的表现也给人带来惊喜。马佳和李桂芝在女子50米自由泳S11级比赛中包揽金、银牌,马佳还打破了世界纪录;

2016年里约残奥会3金得主邹康夺得男子50米仰泳S3级比赛冠军。

在射箭项目比赛中,林月珊、何梓豪在复合弓混合团体赛上为中国队夺得第二枚射箭金牌。闫盼盼在举重男子97公斤级比赛中夺冠。轮椅击剑项目最后一个比赛日,中国队在男子和女子花剑团体赛中再添2金。



7月24日,孙一文在夺得东京奥运会女子重剑个人冠军后庆祝。环球时报记者 崔萌摄



8月28日,王家超在比赛中。陈曦摄(人民视觉)

铁人三项选手王家超——

尽情享受体育带来的快乐

本报记者 孙龙飞

“我坚持到最后,已经拼尽了全力。”铁人三项男子PTS4级比赛结束后,29岁的中国队选手王家超说。

在8月28日进行的东京残奥会铁人三项男子PTS4级比赛中,王家超获得第四名。铁人三项2016年进入残奥会,中国队在本届残奥会上首次派出选手参加该项目比赛,王家超是中国队唯一的参赛选手。

来自云南的王家超曾在3届残奥会游泳比赛中获得1金4银1铜。2015年从云南省残联游泳队退役后,王家超转练铁人三项,希望再次走上残奥会赛场。

残奥会铁人三项由750米游泳、20公里自行车和5公里跑步组成,参赛选手须具备顽强的毅力、强大的信念和充沛的体能。

比赛当日,王家超两点多就要

起床赶往赛场,赛时东京的气温已近30摄氏度。王家超在自己的优势项目游泳中用时11分15秒,位列第四。在自行车比赛第三圈时,他一度冲到第三。在跑步的比拼中,他保持在第四位,最后以1小时4分54秒的成绩完成比赛。

铁人三项的训练和比赛经历,让王家超在生活中非常自律。他每天早上5点起床,保证上午训练两小时。为了备战东京残奥会,王家超每周平均训练22个小时。即便教练不在身边监督,他也从不偷懒,还会根据自己的身体状况加练。

王家超也经历过挫折。2019年,在备战东京残奥会的关键时期,他在泰国训练时肩膀严重挫伤,治疗恢复了很长一段时间。放弃的念头也曾闪现,但是很快就打消了,“吃过那么多苦都挺过来

了。”王家超说,“更重要的是,我热爱铁人三项,它已经成为我生活的一部分。”

为了更好地和外国选手交流,2006年年底,他开始自学英语。2008年北京残奥会时只会用英语说“你好”和“再见”,但他大胆张口,想和每一个接触到的人分享见闻。4年后的伦敦残奥会,他已经能够凭借一口流利的英语,成为队友们的移动“翻译机”。

经历多年的训练比赛,王家超开阔了视野,增长了见识,他享受着体育带来的快乐,“运动不仅锻炼了身体,还让我认识了很多同样渴望挑战自我的人,我们互相激励,共同成长。”

谈到未来,王家超说:“我想在孩子们的心里播撒下体育的种子。希望我能成为那棵为他们遮风挡雨的树,陪伴他们茁壮成长。”

每一次突破都凝结着汗水

——奥运风采辉映奋斗新时代之三

刘硕阳

这份底气源于实力的积累。赛场拼搏的每一分钟,都来自平时训练千百次的锤炼。能够站上奥运赛场,展现令人赞叹的高超技艺,离不开运动员坚持不懈的努力。

4次站上奥运赛场的巩立姣,终于实现了夺金愿望。佳绩背后,是她多年如一日刻苦训练。铅球这块4公斤重的“铁疙瘩”,巩立姣每天扔出的重量可以用吨计,一分付出、一分收获,每一次训练计划不折不扣地完成,才能登上梦想的高峰。

乒乓球男队队长马龙,早已获得各项大赛冠军“大满贯”。用什么去面对年轻选手的挑战,他的答案就在日复一日的训练中:从宿舍到训练场这条路线走了多年,训练、恢复……每一个环节都

认真真。

苏炳添在东京奥运会上以9秒83的成绩刷新了男子100米亚洲纪录。每次站上跑道时,他拿着皮尺测量起跑器距离的细节已广为人知。成功的秘诀,就在无数这样的细节中,规律作息,简单的生活,都是不断超越自我、创造佳绩的保障。

自律激发自强。出征残奥会

的郭玲玲,自2010年开始练习举重,很长时间里,她都没有获得参加国际大赛的机会。但她没有放弃,而是以更高的标准严格要求自己,努力进取,终于在东京残奥会上夺得金牌。

竞技场上,从来没有轻轻松松的成功。每一枚奖牌、每一次突破的背后,都凝结着汗水,映射着奋斗。中国选手为什么受到人们热情的赞扬?在赛场上展现的高昂斗志、顽强作风、精湛技能,正是当代中国青年风采的写照,也在激励着更多青少年以奋斗去追求梦想。

团体观澜

竞技场上,从来没有轻轻松松的成功。每一枚奖牌、每一次突破的背后,都凝结着汗水、映射着奋斗

举重选手石智勇在打破世界纪录后释放激情、射击选手杨倩在夺得首金后俏皮“比心”、轮椅击剑选手边静夺冠后主动帮助行动不便的对手退场……从奥运会到残奥会,中国运动员在赛场内外展现的拼搏进取的风采、自信大方的气质,令人难忘。在赛场上做到最好的自己,

手机屏幕前,孙一文开心地与天南海北的网友直播互动。在过去半个多月的时间里,很多人通过网络更进一步了解了她,“美丽大方”“唱歌好听”……网友纷纷点赞。

7月24日,东京奥运会女子重剑个人决赛,孙一文与罗马尼亚名将波佩斯库上演巅峰对决。在激动人心的“决一剑”比拼中,左手持剑的孙一文果断出击,一剑制胜,她为中国女子重剑夺得了个人项目首枚奥运会金牌。

在以往的大赛中,孙一文在历次“决一剑”中胜多负少。就在东京奥运会女子重剑个人1/4决赛中,她也曾遇到对手的顽强阻击,当时也正是通过“决一剑”取胜的。

孙一文在东京奥运会女子重剑个人决赛中的对手波佩斯库,是位“老熟人”。2016年里约奥运会团体决赛,中国队面对的正是由她领衔的罗马尼亚队。作为现世界排名第一的选手,打法硬朗的波佩斯库在赛前也是被看好的一方。

决赛前,孙一文现场观察对手的比赛,“打得非常好”。以稳为主,是孙一文定下的战术,她也成功将比赛拖入了加赛。

“决一剑”时,自己和对手的赢面是一半对一半,成败的关键在于谁更敢于亮剑。孙一文说:“狭路相逢勇者胜,主动进攻就算输了也没有遗憾。”高手对决,比拼的往往是心理。在平时的训练中,击剑队教练组经常为队员减压,也强调在关键时刻要敢打敢拼。孙一文说,之所以自己在关键时刻能有出色表现,“就是在大赛时没有太大的包袱,不容易分心。”

孙一文,这个出生于山东烟台普通农民家庭的姑娘,最开始练习体育只是为了强身健体。在山东省队、烟台市队的培养下,她进步很快,进入了国家队,如今挑起了中国女子重剑的大梁。

23岁拿到第一个世界大赛冠军、24岁获得两枚奥运奖牌、29岁夺得奥运金牌……一系列佳绩背后,孙一文的成长之路并不平坦。

虽然自幼练体育,但孙一文的身体条件并不出众,“臂展等于身高,在击剑项目中没有优势”。当时省队实行动态管理,她还一度被“退回”市队。其实,省队教练杨劲琦一直关注着这个“小丫头”。“她身上有一股不服输的韧劲儿,肯吃苦,会用脑子。”

身体条件一般,要想达到甚至超过别人的水平,只有付出更多。孙一文回到市队后没有气馁,而是更加刻苦训练。很快,她又回归省队。此后虽然挫折不少,但凭借坚韧的意志,孙一文总能克服困难。

2016年,是孙一文在国家队“冒尖儿”的一年。里约奥运会上,作为国家队年轻成员的她超水平发挥,个人项目上拿到铜牌,团体项目中又获得银牌。接下来,孙一文快速成长,挑起大梁。

从年轻队员到独当一面,孙一文在国家队的角色转变也不容易。团体赛中,她要从以守为主转向积极进攻,“要为团队得更多的分”。她曾在一次大赛团体赛结束后哭出了声,回忆起那时的压力,她现在已经能够笑着说出来:“当时其他队员都很年轻,我必须为队友撑起一片天。”

在备战东京奥运会的冲刺阶段,患病的父亲一度病情加重,孙一文经历了一段艰难的时光。在家人的鼓励下,孙一文刻苦训练,一路闯关,“我告诉自己,必须扛起肩负的重任”。

站上剑道10多年,击剑早已融入孙一文的生活。作为国家队的主力队员,年轻队员需要帮助时,她从来不吝惜时间和精力。她说自己夺得的这枚奥运金牌属于集体,“是中国击剑运动员多年奋斗的结果”。

东京奥运会女子重剑团体半决赛,孙一文不幸受伤,队伍没能闯进决赛。在队医的悉心照料下,孙一文正在逐渐康复中。展望未来,她说:“中国女子重剑的明天一定会更加美好。”

人物小传

孙一文,1992年出生,2005年开始练习击剑。2016年里约奥运会上,孙一文在女子重剑项目上收获1银1铜。东京奥运会上,孙一文夺得女子重剑个人项目金牌,这也是中国女子重剑首枚个人项目奥运金牌。

本版责编:塔怀阳 唐天奕 高 信

夜色美 健身忙



8月26日,市民在江西省吉安市永丰县的滨江公园露天球场健身。近年来,永丰县在恩江河畔着力打造露天体育运动场所,完善夜间亮化配套设施,为周边群众健身休闲提供便利。

刘浩军摄 (影像中国)