



点赞！中国健儿“开门红”

第三十二届夏季奥运会在日本东京开幕以来，中国健儿在赛场上奋力拼搏，在射击、举重、击剑、跳水等诸多项目上均表现出强劲实力，实现了“开门红”。

今天，我们跟大家分享一下已在本届奥运会摘金的几位冠军的故事。



侯志慧

侯志慧：坚持不懈终圆梦

本报记者 刘 晓

参加奥运会的梦，侯志慧多做了5年。为了这一刻，她特地拿出了2016年参加里约奥运会时的“战袍”。当时，随队前往奥运训练营的侯志慧由于伤病，在最后一刻被替换。她因此哭了一下午。

在东京，当终于站上了奥运会的冠军领奖台，侯志慧又哭了。不过她说，这一次只哭了一小会儿，更多的是开心。

“终于实现自己的梦想了，也让自己松了一口气。”举重台上的侯志慧表情沉稳、动作潇洒，但说起话来，语速却快得让人抓不住。

5年来，侯志慧更强了，也更成熟了。东京奥运会女子举重49公斤级决赛，她没有给对手留下任何机会。从抓举到挺举，再到210公斤的总成绩，全部创造了新的奥运会纪录。

对于侯志慧的成长和变化，教练王国新看在眼里。“侯志慧是非常有特点的运动员，能力强、个性强，认准的事情就会坚持。”王国新说，为了帮助侯志慧优化技术、调整发力方式，有时还得跟她“斗智斗勇”。

从2020年6月搭档以来，师徒二人很快就建立了信任，侯志慧的成绩

也越来越好。

谈到对梦想的坚持，侯志慧多次提到“信念”二字——5年的等待和坚持，源自她带着必胜的信念；在赛场上举起更高的重量，因为她拥有为国争光的信念。奏响国歌时，侯志慧一脸严肃地向国旗行注目礼；颁奖仪式结束后，她又邀请亚军和季军选手登台合影，像一名久经赛场的老将。

“任何一个职业，背后都会有艰辛，需要坚持不懈。”侯志慧说。



杨倩

站上最高领奖台，中国射击队选手杨倩笑眼弯弯，伸出双臂，比了一个大大的“爱心”。

7月24日，这位刚满21岁的姑娘从一场惊心动魄的较量中脱颖而出——她顶住落后压力，靠着沉稳果决的最后一枪，拼下了梦想中的金牌。

决赛现场，竞争激烈。在女子10米气步枪决赛进行到最后两枪时，赛场上只剩下杨倩和俄罗斯奥委会选手加拉希娜。在决赛中，杨倩发挥神勇，打出了3个10.9环，与加拉希娜交替领先，将近乎完美的发挥保持到了最后一枪——9.8环，杨倩赢了！

“整个过程就是专注做自己，不去想结果。”赛后，“专注”是杨倩提到最多的词。虽然是奥运会上的一名新人，但她显然已经练就一颗“大心脏”，做好了，做到了放手去拼。

作为一名“00后”小将，杨倩平时开朗活泼，

但只要走上射击场，就会展现冷静沉稳的另一面。

从10岁练习射击开始，杨倩很快显示出较高天赋，11岁入选浙江宁波体校射击队，师从国家级教练虞利华。射击场上，她逐渐闯出一片小天地：2014年，在浙江省运会上获得3枚金牌；2015年底，入选国家青奥队；2019年全国青年运动会，获得女子气步枪60发个人冠军和团体亚军。

在另一个“赛场”，杨倩同样在书写佳绩。2016年，她被特招进入清华大学经济管理学院学习。杨倩此次的出色表现也让清华大学射击队负责老师董智兴奋不已：兼顾学习和训练，杨倩走出了一条让更多人赞叹、也能激励更多人的道路。

“每次比赛都不要去想以往的成功或失败，因为每次都是全新的开始。”杨倩说，在一次次重新出发中，她收获了更好的自己。

杨倩：沉稳果决 拼下首金

本报记者 季芳 王亮

孙一文：“敢”字当头“决一剑”

本报记者 刘 晓 孙亚慧

距离决赛结束还有12秒，孙一文拿下关键一分暂时领先，而后她被波佩斯库在倒数3秒时刺中一剑，比分扳平。

比赛进入加时“决一剑”。整个赛场上空气仿佛凝固，所有人目不转睛地关注着场上两位选手，等待她们刺出最后一剑。

身影灵动，没有太多犹豫，孙一文主动出击，最终赢下制胜一分！

7月24日晚，女子个人重剑决赛场上，29岁的中国队选手孙一文在“决一剑”中击败罗马尼亚队选手波佩斯库，获得东京奥运会女子重剑冠军。这也是中国击剑队在奥运会历史上的首枚女子

重剑个人金牌。

法国籍主教练雨歌·欧伯利揭开了孙一文的取胜秘诀——她就是喜欢“决一剑”的感觉。此前的四分之一决赛，孙一文也凭借最后一剑，在与意大利选手伊索拉的对决中有惊无险地赢得胜利。

“在别人看来，最后一剑双方都有50%的机会。但孙一文在‘决一剑’上有80%的胜率。她就是那种越到关键时刻发挥越出色的运动员。”欧伯利说。

孙一文夺冠后，欧伯利第一时间冲上台与她拥抱庆祝，两人共同举起了五星红旗。

“拿冠军，谁都有机会，为什么我不可以？”5年前，孙一文在里约

奥运会上获得个人项目铜牌和团体亚军。她说，那时还从没想过夺冠的事。进入东京奥运周期，随着技术能力的提升，孙一文信心更强了。

东京奥运会女子重剑团体比赛将在7月27日打响，孙一文将与队友继续敢想、敢拼的征程。

“比赛场上就是‘敢’字当头，大攀比的是心态。金牌只有一枚，是拼下来的！”孙一文说。



孙一文



李发彬

李发彬：举重若轻 力压全场

本报记者 熊 建

奥运举重冠军有两种，一种是用两只脚发力的，一种是用一只脚发力的。

李发彬就是第二种。7月25日，在东京国际论坛大厦的记者们都被李发彬的“金鸡独立”惊呆了。

李发彬在挺举比赛第一次试举中，发生了让人惊呼“这样也能行”的一幕：在翻站完成、随后上举的过程中，由于没保持好平衡，李发彬的重心偏向身体左侧，于是，整个人的重量就压在了左腿上，右腿高高抬起，身体呈现“金鸡独立”的造型。

眼看就要失败，李发彬很快调整好了姿态，成功完成了这次试举，为接下来的夺冠打下了基础。最终，他以抓举141公斤、挺举172公斤、总成绩313公斤的表现，为中国军团再夺一金！

赛后，李发彬在社交媒体上发

声：“我的第一块奥运会金牌！很开心能向世界展现中国力量。”

“中国力量”是怎么来的？“当时重心偏了，这是个错误动作，当时已经没办法了，只能这么调整……好在我核心力量强，硬掰过来的。”赛后，李发彬对这个让观众惊叹的调整作出了如此“平心静气”的解释。

重心偏了还能拿冠军，充分证明了李发彬的绝对实力。

这样的实力来源于天赋——9岁时身高1米28、体重27公斤的李发彬，立定跳远就能跳到2.1米。确实是好苗子。

天赋加上汗水，成就了今天的奥运冠军。东京奥运周期伊始，李发彬和很多队友一样，遭遇了国际举联突如其来级别的变动新规，必须从56公斤级升到61公斤级。

变动的是规则，不变的是拼搏。“我要做的就是放开吃、放开练。”李发彬在之前接受采访时坦言，“必须把自己的水平提高到一定层次，拥有绝对的实力。”

这一点，李发彬做到了。

施廷懋/王涵：“祖国在为我们喝彩”

为中国跳水“梦之队”摘得东京奥运会上的首金，施廷懋和王涵这对年龄相仿但性格迥异的搭档，两次深情相拥。

“5年的准备时间，对我们来讲很困难，但也是一件好事情。在人生的道路上，这是一段精彩的回忆，让人变强的从来都不是奥运会金牌，而是通往奥运金牌的路途。”赛后，施廷懋意味深长地说。

出生于1991年的施廷懋最初练习的项目是体操，在8岁时才被启蒙教练张玉兰选中，从体操转到了跳水。2011年上海游泳世锦赛上，施廷懋崭露头角，20岁的她在女子跳水1米板项目上折桂。从那以后，施廷懋在跳水世界系列赛和世界杯上将自己的冠军数量增加到了40个以上。

谈及受疫情影响，观众无法到现场观看的空场比赛，施廷懋说：“掌声在我心中，祖国

在为我们喝彩。”

因为疫情，施廷懋表示自己跟父母的关系更紧密了。“感谢父母帮助我走出了人生中的最低谷，开导我、帮助我，让我在人生路上有了很多感悟。”

决赛时，在电视机前观赛的施廷懋父母眼含泪水说：“想着这些年为跳水付出的努力，只想说女儿你真的辛苦了。”

30岁“高龄”才争取到第一次征战奥运会机会的“新人”王涵，在最后一个动作出水后，她的泪花在眼睛里闪烁。

“我的泪腺发达，控制不住。其实我们都哭了，但我忍耐没施廷懋那么好。我也不太想让自己这样，30岁了嘛，感性了一回。”

王涵一路走来，殊为不易。在她刚加入国家队时，中国跳水女子3米板还是属于郭晶晶、吴敏霞的时代，随后何

姿、施廷懋的崛起也让王涵很难得到参加大赛的机会，但她从未放弃努力。

2018年底，队里安排王涵和施廷懋搭档女子双人3米板，这让王涵的奥运之路豁然开朗。2019年光州世锦赛上，这对磨合仅半年多的搭档在赛场上大放异彩，以较大优势赢得了女子双人3米板项目的金牌。

当东京奥运会延期的消息传来时，王涵说：“我觉得也算是一件好事，现在延期了，可以有时间让自己的动作更加完善、更加成熟。”

在人才济济的国家跳水队历经考验才站上了奥运冠军的领奖台，王涵感慨万分：“我很珍惜拿到奥运金牌之前的过程，这让我的人生更加精彩。酸甜苦辣都尝过了。”

（综合本报记者王美华和新华社报道）



王涵

施廷懋