



## 施廷懋： 跳板经典 再上巅峰

本报记者 刘 峤

8月1日下午，中国选手施廷懋在东京奥运会跳水女子3米板决赛中夺得金牌，队友王涵获得银牌。这是两人继双人项目夺金后，再度站上领奖台。

“里约奥运会是一分耕耘一分收获，这一届是十分耕耘一分收获。”走下领奖台，施廷懋平静地说出了这句让人颇为惊讶的感言。

“十分耕耘”从何而来？施廷懋说，在东京奥运会周期，她不仅对跳水项目有了更多的理解，对人生也有了更深刻的感悟。

里约奥运会上，施廷懋就已经拿到了3米板单人和双人两块金牌。走上巅峰不容易，更难的是保持巅峰状态。

备战东京奥运会时，施廷懋曾想过放弃。“心里好像有两个人在打架，一个劝我放弃，另一个却不甘心、放不下。”她说，“这么多年来，我真正放不下的是对跳水的热爱。”

来到东京，身为卫冕冠军的施廷懋说，自己从没想过“保”金牌，每一次比赛、每一跳，我都是在“拼”金牌。

决赛最后一跳前，施廷懋在跳板上多站了一会儿。“那时，心跳在加速，不过，我很快让自己平静下来了。”施廷懋说，在比赛过程中保持良好的心态是制胜的关键，我做到了，这也是我5年来的一大收获。

东京奥运周期，施廷懋和王涵相互陪伴、彼此帮助。“双人项目会促进单人项目，我跟王涵搭档的时候，都是她在‘迁就’我。”施廷懋说，“运动员之间是相互成就的，我非常感谢她。”

施廷懋延续了中国跳水“梦之队”的传奇。刚刚收获的这枚金牌让中国跳水队实现了跳水女子3米板奥运“九连冠”，从1988年汉城奥运会至东京奥运会，该项目始终是中国跳水“梦之队”在奥运会上的一大经典，涌现出高敏、伏明霞、郭晶晶、吴敏霞和施廷懋等享誉世界体坛的优秀运动员。她们传承的不仅是金牌和荣誉，而且是奥运精神。



施廷懋

巩立姣

## 马龙： 老将出马 乒坛长青

本报记者 刘 峤

7月30日晚，中国选手马龙在东京奥运会乒乓球男单决赛中以4:2战胜队友樊振东，成为该项目在奥运会上成功卫冕的第一人。

2012年，马龙获得伦敦奥运会团体金牌；2016年，他包揽了男单和团体两项冠军；第三次出现在奥运会赛场，32岁的马龙多了几分淡定从容。

“这次来奥运会，自己并没有想太多。其实这几年都不敢去想拿奥运会冠军，这个过程非常漫长。”马龙在赛后说。

最近5年，马龙遭遇竞技状态波动和伤病，这枚奥运金牌对他而言，显得格外珍贵。2019年开始，马龙受伤病困扰，1年多没有登上冠军领奖台。从摘金成家常便饭到面对“冠军荒”，马龙的心理落差可想而知。不仅如此，中国乒乓球强手如云，新人辈出，马龙的危机感与日俱增。

“里约奥运周期，我走得比较顺，赢了很多场球，拿了很多冠军，特别是拿到了里约奥运会金牌。但在东京奥运周期，随着技战术更新和年轻选手不断涌现、成长，我输了很多球。”马龙夺冠后回顾这些年走过的历程，颇为感慨。对这次力克队友樊振东，拿下这枚金牌，马龙坦言：“非常不易，得益于临场发挥和备战期间的坚持、拼搏。此外，还要归功于教练团队的帮助、指点和家人的鼎力支持。”

这场胜利让马龙收获了第25个世界冠军头衔，也让他超越王楠，成为国际乒坛史上世界冠军头衔最多的运动员。他仍在当打之年，传奇仍在延续。“我觉得自己可以继续打下去，在未来相当一段时间内仍然有足够实力迎战各国顶尖选手，包括乒乓新秀们的挑战。”马龙说。

“毫无疑问，马龙是当今最优秀的乒乓球选手。”樊振东说，“马龙现在状态依然极佳，好像岁月并没有在他身上留下什么痕迹。”

半决赛上，德国选手奥恰洛夫输给马龙，他评价说：“马龙充分展现了乒乓球运动的无穷魅力，为世界乒乓球运动的发展作出了重大贡献。”



马龙

## 巩立姣： 廿年拼搏 冷门大热

这是32岁的巩立姣的第四届奥运会，过去三届奥运会，她拿过银牌、铜牌，唯独缺少了枚金牌。

当地时间8月1日上午10时35分，东京新国立竞技场，户外体感温度40摄氏度，奥运会女子铅球决赛开始。

12名选手中，巩立姣第五个出场，第一投19米95。她的有力竞争者美国人桑德斯投出19米65，紧随其后。第二投，巩立姣和桑德斯都犯规，没有成绩。

第三投，巩立姣往脖子处抹了抹滑石粉，做了几个原地小跳，举球、牵引、投掷，19米98，比第一投远了3厘米。桑德斯投出19米62。

第四轮，桑德斯投出了19米49。巩立姣投出19米80。倒数两轮，两名选手都准备奋力一搏，她们要做的，只是超越自己。第五轮，桑德斯奋力一掷，19米79，这是她决赛的最好成绩，但依然不及巩立姣的第一投。轮到巩立姣，气定神闲的她投出了20米53，创造了个人最好成绩。

最后一投，桑德斯再次犯规，没有成绩。已锁定金牌的巩立姣要挑战自我。

她食指指天，原地跳了跳，奋力掷出最后一球。伴着喊声，铅球再次越过20米线。20米58！巩立姣刷新了还热乎乎的个人最好成绩和今年世界最好成绩。

收获铜牌的新西兰选手亚当斯过来拥抱了巩立姣，向她表示祝贺。“致敬立姣，你今天表现完美，值得中国为她骄傲。”这位季军说。

巩立姣走向跑道，向看台鞠躬并迅速擦掉眼泪。看台上的教练把国旗传递给她，她展开披上肩，指着胸前的国旗又翘起了大拇指。“我的奥运圆满了，经过约20年拼搏，站上最高领奖台，感觉之前所有的辛苦都是值得的。”巩立姣说。

巩立姣这枚闪亮的金牌让铅球这个相对“冷门”的项目圈粉无数，显出要“火”的迹象。（新华社记者 岳冉冉、朱翊、周畅）



吕小军

## 吕小军： 力拔山兮 举重若轻

本报记者 刘 峤

37岁——站在冠军领奖台上的吕小军，比获得亚军和季军的对手整整大了一轮。

7月31日下午，中国选手吕小军在东京奥运会举重男子81公斤级比赛中，以抓举170公斤、挺举204公斤、总成绩374公斤夺得金牌，并创造了该项目新的奥运纪录。

“这场比赛，我的体能和兴奋度都不错，力量、技术动作特别好。”吕小军说。比赛中，在抓举第一次试举165公斤失败的情况下，吕小军顶住压力，此后四举均稳稳当当。

从2012年的伦敦奥运会到东京奥运会，吕小军历经3届奥运，从“小军”晋升为“军哥”，增长的是年龄和阅历，不变的是他那颗热爱举重事业的心和拼搏夺冠的劲头。今天，他如愿收获了个人的第二枚奥运金牌。

“从1998年开始练举重，我已经坚持了20多年。我对举重有发自内心的热爱，这也是我坚持到37岁的原因。”吕小军说，现在举重队里绝大多数是“90后”“00后”的队员，大家习惯喊他“军哥”，甚至连比他

年龄大的教练也半开玩笑地跟着喊“军哥”。

赛场上，吕小军的冲劲儿比小将们还足。但在赛场之外，他由于年龄原因，要比他们付出更多、更艰苦的努力。“随着年龄增长，身体机能发生改变，赛后恢复需要更长时间。一场比赛下来，我需要三四天才能缓过来。”吕小军说。不过，在国家队良好的医疗保障和科学训练的助力下，他的成绩继续得到提升。

夺冠后，吕小军当场把教练举了起来。“获胜时，我第一时间想到的就是我的教练，想到他这5年来付出的心血。”吕小军说。

出战三届奥运会并取得这么好的成绩，吕小军说，背后离不开家人的支持。“这些年，我最牵挂的就是两个孩子，长期在外训练比赛，与他们聚少离多。老婆照顾好家里，让我无后顾之忧。还记得2019年，老婆带着孩子到泰国看我参加世锦赛，在现场给我加油鼓劲，让我特别感动。”

夺冠后，吕小军瞄准了新目标，他说，自己将参加明年的世锦赛并进军巴黎奥运会。

## 卢云秀： 云帆济海 破浪逐金

本报记者 郑 轶

7月31日下午，江之岛赛场，卢云秀勇夺女子帆板RS:X级金牌，中国帆板女选手时隔13年再登奥运会最高领奖台。

13年后再圆金牌梦，中国帆板在这片海域鼓起胜利之帆。赛后，卢云秀总结说：“这块金牌是搏出来的。”

卢云秀以预赛积分第一的成绩晋级奖牌轮。比赛当日，现场风力偏小，不利于选手发挥。卢云秀比赛中努力摇帆，劈波斩浪向前。她前半程紧紧咬住领先选手，而后持续发力，紧追不舍，终于在最后阶段实现反超，顺利摘得该项目金牌。

从1992年张小冬获得首枚奥运银牌，到2008年殷剑实现奥运金牌“零”的突破，女子帆板一直是中国队优势项目。2019—2020赛季，卢云秀一鸣惊人，斩获多项世界大赛冠军。她的第一次奥运之行，早早被赋予夺金的期望。

东京奥运会延期一年让卢云秀错过状态巅峰期，使她一度产生心理波动，备战期间，成绩一度不理想。这让她心绪不宁，甚至不想看到帆板，停训了一个月。

“我学着与自己和解，不再那么在乎每轮必须跑第一。”福建东山岛是她东京奥运会前的训练基地，也是她从小学习和训练的地方。在那里，她的心理状态逐渐调整过来，学会以平常心对待东京之行。

抵达东京后，卢云秀继续调整心理状态，努力彻底放下思想包袱，专注投入训练和比赛，刻意忽略比赛成绩，甚至在奖牌轮前，她连自己积分都不知道，眼中只剩下摇帆而行。

登上最高领奖台，卢云秀笑得灿烂。比赛前，她特意给自己的肌贴印上“CHN（中国）”的标志。“这枚金牌不只属于我，更属于整个团队，是大家一起长期辛勤付出的成果。”当国歌响彻江之岛，她说自己想起一句家乡话——爱拼才会赢。



卢云秀