



陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐夺得赛艇女子四人双桨金牌

奥运直播间

东京奥运会金牌榜

	金牌	银牌	铜牌	总数	
1	日本	13	4	5	22
2	中国	12	6	9	27
3	美国	11	11	9	31
4	ROC	7	10	6	23
5	澳大利亚	6	1	9	16
6	英国	5	6	5	16
7	韩国	4	2	5	11
8	德国	3	2	5	10
9	法国	3	2	3	8
10	荷兰	2	6	3	11
11	加拿大	2	3	4	9
12	匈牙利	2	1	2	5
13	斯洛文尼亚	2	1	1	4
14	意大利	2	0	0	2
15	意大利	1	6	8	15
16	瑞士	1	3	2	6
17	中国台北	1	2	3	6
18	巴西	1	2	2	5
19	格鲁吉亚	1	2	0	3
20	罗马尼亚	1	2	0	3
21	塞尔维亚	1	1	2	4
22	奥地利	1	1	1	3
23	中国香港	1	1	0	2
24	突尼斯	1	1	0	2

“四朵金花”乘风破浪

本报记者 刘 晓

东京海之森水上竞技场位于日本东京湾。置身其间，抬头可见不远处京门大桥和来往穿梭的车辆，还可欣赏到附近羽田国际机场起降的客机。

7月28日上午，4位中国姑娘成为海之森水上运动中心的焦点——陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐夺得东京奥运会女子四人双桨赛艇比赛金牌。

天气原因曾导致女子四人双桨决赛推迟。决赛当天万里晴空，视野很好，但赛场上的风力不小。距离2000米，耗时6分多钟的比赛从一开始就没有了悬念。出发没多久，4名中国女将就处于领先位置并不断扩大优势。到冲刺时，她们已将对手甩出相当长一段距离，观众甚至从转播镜头里看不到对手的身影。

6分05秒13，这是该项目的世界最好成绩。“我们对赢得这场决赛很有信心。两年来，我们一直在同这几支队伍竞争，战绩很好。”吕扬说。

吕扬有理由对自己和整个团队充满信心。2019年以来，她们这个中国组合几乎拿下了该项目所有世界大赛的冠军。最近一次是在今年5月举行的赛艇世界杯瑞士卢塞恩站上，她们以领先第二名4秒多的优势夺冠。

张灵说，每次夺冠，大家总是第一时间在岸边寻找她们教练的身影，分享胜利的喜悦。

中国赛艇队教练张秀云是中国首位奥运会赛艇奖牌获得者。在1996年的亚特兰大奥运会上，她摘得女子双人双桨银牌。“我是从单桨项目转过来的，当时不想再练下去了，但是教练一直给我加油。”回想起4人最初组队的情景，崔晓桐说，没有教练的鼓励，就没有这枚沉甸甸的奥运会金牌。

赛艇训练很辛苦，对选手搭档和配合的要求很高。与张灵和崔晓桐从小就一直练习赛艇不同，陈云霞和吕扬是后来转过来的——陈云霞原本练的是三级跳和跳远，吕扬则是射箭。

上了一个艇，就是一家人。通过不断训练和磨合，4人在比赛中配合得越来越好。

“由于疫情影响和备战东京奥运会的需要，我全身心投入训练，已经两年没回家了。”崔晓桐说，她们的训练很辛苦，特别是在夏季，赛艇队的集训地武汉是个“大火炉”，她们每天清晨6时就得出发，大家都努力坚持下来了。

4个人胸前悬挂的金牌就是对她们努力坚持的最好回报。

冠军组合中，张灵和吕扬参加过5年前的里约奥运会。“上一届奥运会时，我的经验还比较少，现在变成成熟了，更自信了。”张灵说。

在2008年北京奥运会上，中国赛艇队夺得女子四人双桨项目冠军，实现了中国赛艇在奥运会上金牌“零”的突破。13年后，新一代四人双桨队员继续乘风破浪，勇创新的佳绩。

▲7月28日，在东京奥运会赛艇项目女子四人双桨决赛中，中国队夺得冠军。图为中国队选手陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐在比赛中。

张笑宇摄 新华社发



7月28日东京奥运会金牌榜（部分）新华社发

王宗源/谢思埸夺得跳水男子双人3米板金牌

同频同步 至臻至美

本报记者 刘 晓

7月28日，本届奥运会跳水男子双人3米板决赛在东京水上运动中心举行，中国选手王宗源和谢思埸如愿夺冠。

从第一跳开始，王宗源和谢思埸就保持领先，仅在第五跳时出现一点失误。“失误后有点紧张、烦躁，但谢哥一直鼓励我不要紧张，放松一点，跳好最后一跳。”王宗源说。

99.18分！两位中国选手迅速调整状态，在最后一跳中取得了全场最高分，帮助中国跳水队自2012年伦敦奥运会以来时隔9年再度摘得该项目的金牌。

赛后，王宗源说，这场决赛，他给谢思埸打10分。

“我的经验相对比较丰富，赛场上的失误在可控范围内，所以就帮助王宗源调整一下心态和情绪。”25岁的谢思埸说，“00后”王宗源的学习和接受能力强。

领奖台上，金牌谁先给谁戴？颁奖仪式举行前，王宗源和谢思埸商量起来。

根据防疫需要，此次奥运会的奖牌只能由运动员“自助”戴上。因此，在多人项目中，互相戴奖牌就成了一件很有仪式感的事。

在男子双人3米板项目中，谢思埸此前和曹缘搭档，收获了2017年世锦赛亚军和

2019年世锦赛冠军，并蝉联两届世锦赛的单人3米板冠军。他和王宗源配对时间不过一年，没有经过国际大赛检验和磨合，但默契十足。

“今天，我奥运金牌梦圆，这些年吃的苦、流的汗都是值得的。”谢思埸说。因左脚脚踝连续做过两次大手术，2016年，谢思埸错过了里约奥运会，只能看着队友兵发里约。带着几分遗憾，他毅然开始了新一轮奥运周期训练，又经过5年拼搏，谢思埸终于实现了成为奥运冠军的梦想。

“去年，我的竞技水平有较大提升，在队里进一步崭露头角。”王宗源说。作为中国跳水队的新星，王宗源在跳水队的几次奥运会选拔赛上表现非常突出，顺利拿到东京奥运会参赛资格。

在高手如云的奥运赛场夺冠，除了雄厚的竞技实力之外，还要有良好的竞技心态。谢思埸说，参赛的目标当然是拿奖牌特别是金牌，但他并没有“唯金牌论”的想法。

“如果想着一定拿金牌，就可能影响发挥，妨碍临场表现。我俩不给自己压力，就是在赛场上专注做好自己的每一个动作。”谢思埸说。

跳水双人项目在比赛中需要同步，在赛场上也需要同频。谢思埸说，两个人原本就

比较了解，在一起搭档训练久了，慢慢就有了同步性。

“长期以来，我俩在心态、训练和生活方面都在一个节奏上，形成了今天的默契。”谢思埸说。

王宗源表示，从谢思埸身上学到了沉稳的心态和对情绪的把控能力。

双人项目只是王宗源和谢思埸在东京奥运会上的首秀。8月2日，两人还将参加跳水男子3米板项目的预赛，向双金目标发起冲锋。谢思埸说，他要好好调整自己，只有每天坚持训练，才能保证良好的竞技状态。

站上领奖台，两个人紧紧拥抱。谢思埸先拿起金牌，挂到了王宗源脖子上。

这是两个人商量的结果，原因很简单——在比赛名单上，王宗源的名字，王宗源的名字写在前面。

7月28日上午，在东京海之森水上竞技场，不到2个小时，中国赛艇队在这里拿到一金一铜。两块奖牌背后的故事，拼起中国赛艇这些年的突破与传承，讲述着闪耀赛场的光彩以及更多不为人知的付出。

突破不易，令人振奋。张亮和刘治宇联手拿下的男子双人双桨铜牌，是中国男选手首次获得的赛艇项目奥运奖牌。男子赛艇在1896年第一届现代奥运会上就是正式比赛项目，历来强者如云。能够从传统强队手中拼下一枚铜牌，意味着要比对手付出更多努力，也意味着把握了赶超的方法和路径。突破是追赶对手，更是超越自我。张亮赛后说，“这证明我们中国人只要想做，就能够做到。”突破带来的这份信心，激励着继续攀登的雄心。

突破不断，令人鼓舞。中国上次获得奥运会女子四人双桨金牌，是在13年前的北京。用金牌致敬前辈，也是最好的传承。一个项目从弱到强的过程，就是一代代运动员、教练员奋斗积累的传承。站上奥运赛场是突破，登上领奖台是突破，每一次突破都是在为传承积蓄能量，都印刻着体育健儿对梦想的不断追求。

没有突破，传承无从谈起。女子四人双桨现任教练张秀云，曾在1996年亚特兰大奥运会上和队友曹棉英夺得女子双人双桨亚军，那是中国赛艇的首枚奥运奖牌。如今，她的4名弟子将金牌挂在胸前。回首曾经的突破，如今已是“身在更高处”，突破的不凡意义，在传承中得以发扬光大。

从第一块奥运金牌，到今天的赛场捷报频传；从一点一滴的实力突破，到一代又一代的信心传承，中国体育迈上更广阔的舞台，迈向更高远的目标。赛场上的突破与传承，犹如一场没有止境的接力赛。为每一次突破喝彩，在传承中创造未来，中国健儿用自己的拼搏志气，给奥林匹克增添着新的动人故事。

突破与传承

薛原

笔走东瀛