



TOKYO 2020



# 東京奧運



●姑娘們在鏡頭前伸出雙手，一個個老繭讓人心疼。網上圖片



掃碼看片

香港文匯報訊 綜合新華社、記者于珈琳、澎湃新聞及央視網報道，一樣的馬尾辮、一樣的白帽子、一樣的運動墨鏡……整齊，不光是着裝，還有深入水中的每一槳動作。此刻中國女子四人雙槳的隊員，宛如一人，在賽道上疾馳！28日上午的東京奧運會賽艇比賽，中國女子四人雙槳以巨大的優勢成功摘下金牌！6分05秒13的成績也是世界最佳！賽後接受採訪時，她們在鏡頭前伸出雙手，一個個老繭讓人心疼。「我們準備了五年，就是奔奧運會冠軍去的。」手上每個老繭，都是為祖國拼搏的勳章！

●7月28日，中國隊選手陳雲霞、張靈、呂揚、崔曉桐在比賽中。路透社



## 近年戰績

2019年賽艇世界盃保加利亞普羅夫迪夫站冠軍

2019年賽艇世界盃波茲南站冠軍

2019年賽艇世錦賽冠軍

2021年賽艇世界盃盧塞恩站冠軍

2021年東京奧運冠軍

整理：香港文匯報記者 宋偉

# 賽艇四朵金花 聚五年功力輕鬆奪冠

# 手上每個老繭，都是為國拚搏的勳章

### 陳雲霞

#### 一號位 平衡擔當

「一條艇，只要心往一塊使，所有的問題都會迎刃而解。」  
籍貫：內蒙古奈曼旗  
出生日期：1995年12月5日  
2007年，進入奈曼旗體校，多次在通遼市田徑比賽中取得第一名。  
2009年，陳雲霞被上海市七寶中學選中，2011年進入上海市賽艇隊。  
2018年8月6日，入選第十八屆亞運會中國體育代表團名單。

### 張靈

#### 二號位 力量擔當

「起航就敢划，大膽地划，全力以赴去拚。」  
籍貫：上海市  
出生日期：1997年2月27日  
2009年，入選上海市青浦區少體校賽艇隊。  
2015年，入選上海市賽艇隊，由於成績突出，同年入選國家賽艇隊。  
2016年，參加里約奧運會女子組四人雙槳。

### 呂揚

#### 三號位 承前啓後

「所有的勝利，與征服自己的勝利比起來都微不足道。」  
籍貫：河南省漯河市  
出生日期：1993年11月26日  
2005年，呂揚進入漯河市體校射擊隊。  
2008年年底，河南省水上運動管理中心的教練看中了呂揚，從此，她從一名射擊選手轉型成為一名賽艇運動員。  
2012年9月，在全國賽艇錦標賽中，呂揚不僅獲得2,000米四人雙槳第二名，而且在2,000米雙人雙槳比賽中奪得第一名。  
2013年全運會後，呂揚成為國家隊隊員。

### 崔曉桐

#### 四號位 領獎擔當

「我相信，夢裏能到達的地方，總有一天，腳步也能到達。」  
籍貫：遼寧丹東  
出生日期：1994年11月21日  
2007年6月，進入丹東市航海運動學校。  
2010年8月，進入遼寧省軍事航海運動學校。  
2013年11月，進入國家賽艇隊。

整理：香港文匯報記者 于珈琳、實習編輯 石傳民

「一條艇，只要心往一塊使，所有的問題都會迎刃而解。」霸氣的呂揚、愛笑的張靈、活潑的崔曉桐、倔強的陳雲霞，四朵「金花」在海之森水上競技場綻放，繼2008年北京奧運會首獲奧運賽艇金牌後，歷經13年的等待，中國賽艇人終於再度摘金。賽場上金色的陽光，映襯着姑娘們燦爛的笑臉。自從她們2019年開始配艇，在賽場上幾乎保持全勝紀錄。

### 崔曉桐：單槳轉雙槳僅三年

每天早上五點，四人雙槳賽艇的四個隊員，只會出現在兩個地方——不是訓練基地的力量房，就是千島湖的水面，這是她們的訓練時間。力量房裏，最惹眼的便是四人雙槳賽艇隊的四位姑娘，相比熱火朝天的其他人，四位姑娘無論是蹬自行車還是划船機，甚至連每天的衣着，都出奇的一致。這是她們這麼多年的習慣，也是相互的默契。主教練張秀雲說，雖然清晨看不清動作，但是隊員們能夠更好地感受拉槳的動作和發力，培養水感。水感對於賽艇運動員而言非常重要，在四號位領獎的崔曉桐水感和節奏感就特別好。

「應該說我對整條艇的節奏把握比較好，所以我一直領槳，划單槳的時候也是領槳。」崔曉桐說。與其他隊友不同，她此前一直是單槳運動員，轉雙槳僅三年。2013年的遼寧全運會賽艇比賽上，年僅19歲的崔曉桐出戰女子雙人單槳比賽。賽前並不被看好的她，出人意料地在決賽中與隊友在最後百米中從第五名連超三名對手，最終奪得銀牌。而在隨後的女子八人單槳有舵手比賽中，崔曉桐和隊友們齊心協力獲得金牌。直到2018年，國家賽艇隊強化女子四人艇的配

置，崔曉桐由划單槳改為划雙槳，成為隊內「轉向」最快的人。

這種轉向絕非易事，「我划雙槳就兩年多的時間，之前一直划單槳，這就會有一個不對稱的問題，所以我的單人艇成績一直不太好。」崔曉桐十分清楚自己的短板，她也付出了比別人更多的努力，其中的艱辛只有她自己清楚。單槳規則要求左右手各自控制一支槳，完成轉槳、拉槳的動作，操控難度更高，她曾表示「改變槳挺難的，一直有發力不平衡的問題。」

### 呂揚：五年備戰東山再起

呂揚已經參加過一屆奧運會，但在里約，躊躇滿志的她只獲得女子雙人雙槳第11名，甚至沒能進入A組決賽。這對於賽艇之路一直順風順水的呂揚而言是個不小的打擊。

練賽艇四年，呂揚就拿到了個人第一個全國冠軍。不到20歲入選國家隊，呂揚可謂年少得意，而里約之行讓呂揚真正成熟，「經歷過了，現在就漸漸知道怎麼解決問題了，不論是技術上，還是情緒、心理上，遇到問題就知道原因是什麼，要怎樣去解決。」

這五年的備戰，呂揚說最大的變化是心理上的。之前因為起槳弱，總是輸給老對手荷蘭隊。為了練起槳，姑娘們與男子輕量級四人雙槳組合一起訓練，從落後到反超，不僅是能力的提升，更是自信心的積累。2019年第一次在世界盃上戰勝荷蘭，姑娘們發現起槳不再比對手差了，冠軍也不再遙不可及了。「解放了自我」，是呂揚最深刻的感受。無論是訓練還是比賽，她們可以完全釋放自己的能量，她們有信心戰勝任何一個對手。

## 最高強度訓練「必須頂住」

參加過里約奧運會的還有張靈，24歲的她是在四個人中年紀最小的，卻是在艇上時間最長的。進入國家隊半年，張靈就憑藉努力成功上艇。「那個時候能力不是特別好，只能在二號位陪練，但是我一直沒放棄，最後打槳比賽的時候，就有了上一號位的機會。為了配一條最好的四雙，隊裏來回換人，我上艇試了感覺還行，教練就給了更多的機會，於是就這麼定了去打奧運會。」張靈說。

### 張靈：利用休息時間加量

在里約，女子四人雙槳獲得第六名。「那時候還是挺緊張的，畢竟我沒什麼大賽經驗，能力和別人比感覺也還是差一點。最後我們只獲得第六，還是挺遺憾的。」時隔五年，張靈不再是那個怯生生的小姑娘。她在艇上是二號位的動力槳手，「我的優勢就是槳下力量，所以挺適合二號位，我們用生物力學系統測出來的曲線，我的每槳功率也是最大的」。看似文靜，而且愛笑，張靈在比賽中卻是十足的力量擔當。奧運延期的一年，為了補上自己的體能短板，她經常利用休息時間給自己加量，不斷提升能力。

四人艇的一號位對槳手的技術要求最高，並且要維持艇上的平衡，沉着冷靜的陳雲霞勝任這一位置。

### 陳雲霞：倔強性格不服輸

在四個姑娘中，陳雲霞稍顯內向，卻最能吃苦，為了奧運金牌的目標，訓練課再高的強度、再大的量，她都能咬牙完成。剛進國家隊時她划單人艇，與多人艇的隊友要完成相同的訓練量。「現在想想都不知道自己是怎麼堅持過來的。但是不管多大的量，多大的強度，我都告訴自己只能頂住，必須頂住。」

陳雲霞是練了五年田徑後才改練賽艇的，這讓她有着很好的身體素質和體能儲備，加上不服輸的倔強性格，儘管練賽艇的時間不長，她的進步卻非常快。

2017年全運會預賽前，陳雲霞意外骨折，她選擇了保守治療，並最終獲得全運會女子單人雙槳銀牌。2018年亞運會，她獲得女子單人雙槳金牌。正是出色的個人能力，讓她成為女子四人雙槳這條冠軍艇上不可或缺的一員。



●7月28日，中國隊選手陳雲霞、張靈、呂揚、崔曉桐在頒獎儀式上慶祝。中新社

## 當教練，終圓了奧運金牌夢

### 特稿

這支四人雙槳的教練，正是有着賽艇「不老傳奇」美譽的張秀雲。

她是前世界冠軍、奧運銀牌得主，但依然有一個遺憾：「當運動員時，我只差一枚奧運金牌，這是唯一的遺憾。當主教練，我要幫助運動員實現奧運金牌夢。」

在最好的年華，張秀雲突然查出了心臟

問題，腰椎間盤也有很嚴重的傷。「醫生曾說，『如果你到2004年還沒坐輪椅，我佩服你』，他甚至還說我不能懷孕。」張秀雲回憶道，「但我偏不信，我的眼裏只有賽艇。」

### 手把手教姿勢

運動員期間沒能實現夢想，轉型教練的張秀雲把希望寄託在了隊員們。

女子四人雙槳的四位姑娘，是張秀雲一手挑選的。「我剛接手時，改變了很多訓練方式，首先從運動員的姿態開始抓起。」為了糾正姿勢，張秀雲常常到艇上同她們一起划，手把手教，這在賽艇教練中是極為少見的。

為了狠抓體能，運動員也有練哭過的時候，每當這個時候張秀雲也會暗暗心疼，但訓練中她依然相當嚴格。

「我們剛換教練的那段時間，剛開始說實話，對教練的信任是不夠的。但是經過這幾年教練對我們訓練的方法、方式，發現自己成績會比以前更好。」成績越來越好的隊員，也逐漸信服了教練。

「畢竟我當了那麼多年的運動員，也在國外學習過，所以我希望把最新、最科學的訓練理念帶給隊員，讓她們少走彎路。」張秀雲說。

●澎湃新聞