8月24日晚，随着圣火点燃，第16届残奥会在日本东京拉开帷幕。

在东京湾海面上，一座巨大的残奥会标志静静竖立。直到9月5日残奥会闭幕，这座标志将在每晚亮起。未来十几天，将有来自约160个国家和地区的4400名运动员参加22个大项、539个小项的比赛。

在东京晴海海滨，有一栋楼飘着一抹红，那里是中国残奥代表团的驻地。五星红旗和“TEAM CHINA”的旗帜格外引人注目，251名中国运动员将在残奥会的舞台上展现超越自我的力量。

残奥会为梦想插上翅膀

# 两个奥运 同样精彩

## 奋发图强 为国争光

开幕式当晚，中国运动员周佳敏和王浩共举五星红旗步入体育场。

这是中国第10次派团参加夏季残奥会。此前，中国代表团已经连续四届残奥会占据金牌榜与奖牌榜双第一，留下一骑绝尘的背影。2016年里约残奥会上，中国代表团获得107块金牌，首次以超过百金的成绩结束单届残奥会。

“我已经适应这里的生活了，对气候、温度、饮食也挺习惯的。等了这么久，我很激动也很期待，希望能在东京圆梦！”王浩说，担任旗手非常骄傲自豪，希望用成绩证明自己，在领奖台上升国旗、奏国歌，回报祖国的栽培。

王浩是男子肢残田径运动员，曾获得2017年、2019年世界残奥田径锦标赛跳远金牌。本届残奥会，他将参加男子T46级别100米短跑、跳远以及4×100米男女混合接力3个项目的角逐。

周佳敏是第二次参加残奥会了。2016年，她在里约残奥会上夺得复合弓公开级个人赛、混双金牌，并在2019年世锦赛上获得复合弓公开级别团体、混合团体冠军。本届残奥会，她将参加女子复合弓比赛。

东京残奥会中国体育代表团团长张海迪说，代表团的使命很重。在疫情下，中国残疾人运动员发奋努力，来到东京参赛。

“我们要把生命放在第一位，做好所有的保护措施。在特殊的情况下奋发图强，争取最好成绩，为祖国争光，这是所有运动员最大的心愿。”张海迪说。

铁人三项运动员王家超说，受疫情影响，残奥会延期一年，所有运动员坚持了5年。东京奥运会和残奥会的举办，圆了所有运动员的梦想。

“我特别激动，感到很不容易。我非常期待能在这次残奥会上取得突破。每一天、每一刻，我都会享受这次奥运历程带给我的成长。”王家超说。

第三次参加残奥会的女子坐式排球运动员、伦敦残奥会冠军王亚男说，这是一届特殊的残奥会，但大家都有备而来。

“2016年我拿了亚军，这次我做好了充分的准备，就是来冲击金牌的。”王亚男说。

抵达东京以后，中国残奥代表团的运动员已经在驻地、比赛场馆内进行赛前训练，积极备战。

据介绍，赛前训练以恢复性训练为主，主要目的是尽快适应气候，熟悉场地和竞赛区域，调整自我身心状态；再配合适当的体能训练，力争能够让运动员在比赛中达到最佳竞技状态。

设置于日本东京湾海面的巨型残奥会标志。　**新华社**发

## 挑战极限 超越自我

残奥会是残疾人运动员实现梦想的舞台。接下来的日子，我们将一同见证中国残奥健儿挑战极限。

参加东京残奥会的中国选手中，年龄最大的56岁，有的运动员为了自己的体育梦想坚持了20多年。

54岁的轮椅乒乓球运动员张岩已是第五次参加残奥会，曾夺得过两枚金牌。张岩从2000年开始进行正规训练，21年来从未松懈，转动轮椅的左手上布满老茧，换了一层又一层。尽管已过巅峰状态，但这名老将没有放弃。这五年，他训练更加努力，为的就是能再次站在残奥会的舞台上。张岩说，年轻的时候就是一门心思冲击金牌，到了现在是享受比赛，享受乒乓球给他带来的自信和快乐。

生命因热爱而精彩，许多残疾人因为爱上了一项运动而改变命运。短跑运动员李露就是其中之一，她从小热爱跑步，与同龄人相比，她的跑步速度格外快。小学六年级时，当地残联找到她，让她成为一名运动员。从此，奔跑为李露插上了翅膀，她不断突破自我，获得亚洲冠军、世界冠军，终于在2016年夺得残奥会金牌。

李露说，她热爱跑步，是奔跑让她这个农村小姑娘走向了世界舞台。在东京残奥会上，她将向卫冕发起冲击。

在奥运会的舞台上，只有顽强拼搏才能实现自己的价值。许多残疾人运动员说，他们拼搏的目的不仅是为了登上领奖台，更是为了战胜自己、超越自我。大部分残奥运动员经历过人生的低谷，是体育为他们插上了翅膀，让他们找到了方向，只有不断地拼搏，才能将这双翅膀锻造得更加强壮。

（综合本报记者刘峣及新华社报道）

**图①** 8月23日，东京残奥会中国体育代表团游泳队运动员在东京水上运动中心训练备战。图为马佳在训练中。　新华社记者 **张 铖**摄

**图②** 8月22日，东京残奥会中国体育代表团田径队运动员在东京训练备战。东京残奥会田径项目将于8月27日在新国立竞技场拉开战幕。图为中国田径队轮椅竞速组运动员在训练中。　**新华社**发 **刘增三**摄

中国空手道队教练李红——

# 空手道一银一铜来之不易

**郝 帅**

东京奥运会上，空手道首次作为正式项目进入奥运赛场。中国空手道队的两名队员尹笑言和龚莉凭借着出色发挥，收获一银一铜，让人们看到了中国空手道的实力。

中国空手道队教练李红说，奥运会两枚奖牌“来之不易”。虽有遗憾，但中国空手道前进的脚步不会停止。

此前，空手道项目只出现在亚运会，而东京奥运会是空手道项目的奥运“处子秀”，也是中国空手道队首次亮相奥运舞台。李红说，没能为中国代表团夺得金牌，让她有点难过，但或许这就是竞技体育的魅力。

李红是中国第一个空手道世界冠军。2010年，她在世界空手道锦标赛中夺得金牌，为中国空手道实现了历史性突破，也为中国在国际空手道界赢得了尊重。

“空手道起源于中国，原名‘唐手’。2007年，中国空手道协会正式成立，组建了国家空手道队。”李红说，空手道项目在中国经历14年的推广与发展，目前大部分省区市都组建了专业队，越来越多的人喜欢并参与到这项运动中来，发展势头非常好，涌现出了一批非常有潜质的高水平运动员。

李红说，目前中国空手道在女子项目的竞技能力处于世界中上等水平，在个别级别上可以进入世界前三。

在下个月举行的第十四届全运会上，空手道比赛将产生男女各4枚金牌。李红说：“这届全运会一定比往届竞争更加激烈、精彩。我比较关注的是女子组手三个级别的角逐，拭目以待。”

作为东京奥运会“限定项目”，空手道并不会出现在3年后的巴黎奥运会。李红认为，即便没有奥运会的光环，一项好的运动项目也一样会有很多人追随。

“暂别奥运会，还有明年的杭州亚运会、世锦赛、亚锦赛等一系列比赛。我们随时为国际比赛备战，也相信有重回奥运的日子！”李红说。

李红表示，如今有越来越多的人认识、了解和喜欢上空手道项目。诸多利好政策也在极大地调动全国各级空手道运动队和空手道从业者的积极性，这将促进空手道项目持续健康发展。

“我相信，空手道项目不仅在竞技层面的发展会越来越好，而且将丰富中国人的健身方式，促进人民的身体健康。”李红说。

三人女篮将帅展望“后奥运时代”

# 中国三人篮球未来可期

本报记者　**刘 峣**

东京奥运会上，首次参赛的中国女子三人篮球队发挥出色，获得铜牌。这是中国篮球时隔近30年后，再次站上奥运会领奖台。三人女篮将帅在接受采访时表示，奥运会的表现带来了信心，中国三人篮球的未来会越来越好。

7月28日，在东京奥运会三人篮球女子组铜牌争夺赛中，中国队战胜法国队获得铜牌。图为中国队员在颁奖仪式上合影。

新华社记者 **兰红光**摄

## 奥运奖牌 意义很大

中国三人女篮主教练许佳敏说，球队在奥运会上取得了一定的成就，也收获了经验和不足。对于铜牌，大家并不满足，今后会做得更好。

自2018年开始，中国篮协开始发展三人篮球项目，三人女篮先后夺得2018年雅加达亚运会和2019年篮球世界杯冠军。站上奥运会领奖台，三人篮球顺利闯过了“第一关”。

回顾奥运会之旅，许佳敏最难忘的反而是输球——半决赛上，中国队不敌俄罗斯奥委会队。回到休息室，球员的斗志、情绪和身体状况都不理想。

“我告诉她们，这是奥运会，是人生重要的一场比赛。现在离领奖台只有一步，要站起来到赛场上拼搏。”许佳敏说，经过情绪的调整，队员们相互鼓励，最终在三四名决赛中击败了法国队。

“战胜法国队后，我们4个人抱在一起；颁奖仪式上，4个人又手拉手站上领奖台。这是最难忘的两个场景。”队长张芷婷是三人女篮的“元老”，也是唯一经历过亚运会、世界杯夺冠和奥运会摘铜的队员。中国三人女篮从组建到登上领奖台的辛酸和不易，她的感受尤为深切。

“5天10场比赛，大家一直是高度紧张的状态，通过努力站上了最高舞台。比赛结束，我们都把情绪释放出来了。”张芷婷说。

29岁的王丽丽是球队中的“老大姐”，她说，奥运会铜牌对每个人的意义都很大。“哨声响起的时候，心里感觉之前的一切努力都值得了。”

## 小将雄心 勇于挑战

在参加东京奥运会的8支球队中，两个“00后”都来自中国——小将杨舒予和万济圆不仅在场上虎虎生风，在场下也收获了很多球迷的喜爱。

杨舒予说，外界对自己的关注也是对整个中国女篮的支持。“我很高兴地看到大家越来越关注女篮。对我来说，一切从零开始，做好下一个比赛的准备。”

杨舒予的姐姐是中国女篮球员杨力维，她说，包括姐姐在内的所有中国女篮球员都是自己的偶像。

“我也很喜欢美国球星克莱·汤普森，他在关键时刻一直有稳定的发挥，有一颗大心脏。”杨舒予说，自己要向前辈、偶像和对手学习，脚踏实地，提高对抗能力和投篮的稳定性，打好以后的每场比赛。

“无论是三人篮球还是五人制篮球，只要祖国需要我，我义不容辞。”杨舒予说，“强国有我，我相信中国女篮的未来会越来越好。”

球队中年龄最小的万济圆也把“脚踏实地”当作对自己的要求。“奥运会让我认识到了自己的差距。在未来要脚踏实地、取长补短，争取再次为国出战。”她说，女篮前辈把国家荣誉放在首位、勇于挑战对手、遇强则更强的作风，一直在激励着自己。

## 看到差距 重新出发

在回国隔离期间，三人女篮的教练和队员们依然每天坚持训练。经过休息和调整之后，球队将“整编”参加西安全运会。

许佳敏说，这一届中国三人女篮的全部任务将在全运会之后告一段落。全运会后，4名运动员将回到各自的俱乐部，代表球队征战WCBA联赛。

奥运会是终点，更是起点。王丽丽说，竞技赛场没有永远的赢家，三人篮球要继续保持竞争力，每个人心中都有最想要的目标，那就是冲击金牌。

尽管在奥运会上拿到了铜牌，但目前三人篮球的关注度、女篮的人才储备还远远不够。许佳敏说，希望奥运会上的好成绩能够激励大家，吸引更多优秀球员加入、吸引更多球迷关注三人篮球，让三人篮球有更好的发展。

“三人篮球是一项高强度、有氧无氧结合的一项运动，对运动员的要求非常高，一瞬间的判断和调整是比较重要的。”王丽丽说，中国三人篮球还有提升空间，现在球队比较年轻化，虽然跟世界强队有差距，但是也有自己的特点和长处。

许佳敏说，通过此次带队，对于三人篮球球员的选材有了新的认知和理解。

“我列举了一些三人篮球具备核心竞争力的球员特质——首先是在训练和比赛中都有一个必胜的信念；其次球员要具备一定的冲击力，一定的无氧能力和极限的对抗能力。其他就类似于五人制篮球，包括韧劲、团队协作以及沟通能力等方面。”她说。