

跳水实现八金伟业 乒乓达成五金壮举

中国有两支永远值得信赖的“梦之队”

■本报特派记者 沈雷

艺术体操收获第35金，这是意外的惊喜。此时正在进行的跳水男子十米台与乒乓球女子团体是计划内的夺冠战，尽管过程中都出现了小小意外，而最终，实力压倒一切，这是两支“梦之队”最大共性。

跳水老将值得信任

作为为中国赢得最多奥运金牌的“梦之队”，跳水队在男子十米台决赛中

背负着“额外的压力”——如果拿下这枚金牌，将首次实现包揽一届奥运会全部八个跳水单项冠军的伟业。中国跳水队的实力毋庸置疑，但前两届男队都差了一口气——里约丢了双人三米板，东京失了双人十米台。而这次，在最后一战时只差一步，这份压力曹缘心里最清楚，前两次失利，恰恰他都是亲历者。

29岁的曹缘已是四战奥运会，从伦敦的十米台，到里约的三米板，东京开始又回到十米台——“台-板-台”，他还是第一位在奥运会中如此切换的中国跳水

选手，从中不难看出，队伍对他的信任。

队友杨昊12天前刚夺得双人十米台冠军，但右手腕出现伤势，严重影响了他的状态。决赛第二跳626B推台无力导致入水时间不够，仅获59.5分，这一跳令他心态出了问题，决赛六跳里四跳出现失误。这也意味着曹缘始终处于孤军奋战的状态，但这位老将值得信任。重压之下的六跳，曹缘最低也是当轮第四，在竞争对手先后出错时，他稳定发挥，帮助中国跳水队如愿登上八金巅峰。

“比赛前期竞争激烈时我咬住了，大家开始出现失误时，依然能够稳住。我觉得这一点自己做得很好，靠的就是平时努力，我很感谢自己。”领奖台上等着颁奖时，曹缘显得有些紧张，不知手该放在哪儿，直到金牌挂上脖子，他终于笑着举起属于自己的第四枚奥运会金牌并向四周展示。这一刻才是真正的释放。

乒乓女团小有波折

8月9日的乒乓球男团决赛，就让中国球迷吃了一惊。只看比分，3比0似乎

是中国男队完胜瑞典队，但其实三场比赛每场都打到决胜局才分出胜负。这算是一次小小的警钟。不过女团决赛，过程还是令人产生了紧张感。

首战女双，日本组合早田希娜/张本美和两度拿到局分领先，决胜局更是一度以9比5领先，眼看就将先下一城。好在王曼昱与陈梦及时调整节奏与战术，连得4分追平比分，将压力还给对手，最终有惊无险地拿下开门红。

第二场女单孙颖莎对阵平野美宇的开局同样让人吃了一惊。“莎莎”1比7落

后是大家想不到的剧本，更想不到的是孙颖莎一球球追，竟将比分打成9比9平，在平野以10比9拿到局点后，“莎莎”继续冷静应对，最终13比11逆转取胜。“在候场时一直关注双打的比赛，队友把第五局赢下来，给了我很大的信心。”孙颖莎赛后如此回忆道，“我不是一个人在比赛，是整个团队在一起。我没有放弃，一分一分地把比赛拿下来。”丢了首局也奠定了比赛的局面，平野美宇以两个6比11迅速地败下阵去。随后出场的张本美和也无力阻挡王曼昱，1比3失利。拿下女团冠军，国乒也第一次实现单届奥运会包揽五金的壮举。

“太不容易了，五块金牌，除了女单顺利会师，每一块都赢得惊心动魄。”中国乒协主席刘国梁赛后坦言，樊振东连赢张本智和与莫雷加德拿下男单冠军至关重要，“这是关键的转折点，支起了全队的信心，因为男单是最有挑战性的。最后我们实现了包揽金牌，运动员和教练员顶住了压力，做到了能做的一切。”（本报巴黎8月10日专电）

意外之喜，中国艺术体操队夺得奥运会团体全能金牌

坚定前行，才有了最美丽的化茧成蝶

■本报记者 陈海翔

巴黎又一次见证中国体育创造了新历史。在昨天举行的巴黎奥运会艺术体操团体全能决赛中，由郭崎琪、丁欣怡、郝婷、黄嘉洋和王澜静组成的中国队以69.800分击败了所有对手，夺得一枚略显意外的金牌。

此前，中国艺术体操队的奥运会最好成绩是2008年北京奥运会的该项目银牌，上一届在东京，该项目取得了境外参加奥运会的最好成绩第四名。巴黎的这枚宝贵金牌是中国艺术体操一次蜕变式的进步和胜利。

赛后，中国艺术体操队教练孙丹泪洒赛场。曾作为队员在北京拿到银牌的她：“我们一直相信，一直等待，一直在努力。有时候我们也不知道何时才能抵达目的地，但是我们不能停下，只能继续勇敢向前。这么多年的努力，这一刻终于绽放巴黎。”从北京到巴黎，当队员们手持北京奥运会吉祥物“欢欢”一同庆祝胜利时，孙丹的努力无疑在另一个层面获得了肯定。

队员郭崎琪表示，胜利来自全队所有人坚持不懈的努力：“大家的准备工作做得非常细，所以当我们走上赛场的那一刻，一点都不会怯场。我们相信彼此，相信教练，拧成一股绳。”

中国艺术体操队或许不是综合实力最强的队伍，但她们是决赛中最自信、最稳定的那队。在资格赛中，中国队以67.900分排名第五，前四位分别是保加利亚、意大利、乌克兰和法国，她们才是夺牌的热门。为何中国姑娘们笑了到最后？答案其实在于一个“稳”字。

决赛第一项圈操比赛，最强大的保加利亚队出现了明显的器械掉落，只拿到34.100分。意大利队也出现小失误，拿到36.100分。中国姑娘们则高质量地完成了整套动作，毫无瑕疵，拿到了36.950分的高分，位列第一。接下来的三带两球比赛，在法国队、乌克兰队先后出现失误后，第五个出场的中国姑娘们又一次以零失误完成了高质量的动作。裁判亮出32.850分，中国队总分达到69.800分，其实已经没有对手能够威胁到中国队的领先地位。最终，中国艺术体操队以领先第二名以色列队0.950分、第三名意大利队1.700分的优势，拿到了这块计划之外的金牌。

意料之外的金牌让万里之外的上海体育大厦也传出阵阵欢呼。郭崎琪的启蒙教练、长宁区少体校艺术体操教练沈蕴赛后甚至一度激动到说不出话来。“太激动了。恭喜中国艺术体操队，也恭喜郭崎琪，她付出的所有努力都得到了最美好的回报。”沈蕴告诉记者，郭崎琪从小就特别刻苦，“从小到大，她走的每一步都非常扎实。进入了上海队之后，她还是最能吃苦的那一个。从世界杯冠军、世锦赛冠军再到奥运会冠军，中国艺术体操每一次创造历史都有郭崎琪的努力。我现在真的很想好好拥抱一下她。”



中国艺术体操队五位姑娘在巴黎尽情绽放。

视觉中国

刘焕华问鼎举重男子102公斤级 中国男举夺大级别奥运首金

■本报记者 吴雨伦

昨日的南巴黎竞技场，刘焕华在中国举重的史册上刻下自己的名字。在巴黎奥运会举重男子102公斤级决赛中，他以总成绩406公斤夺冠，这是中国男举在100公斤以上大级别的首枚奥运金牌。

在抓举环节，刘焕华前两轮成功举起178公斤和183公斤。进入第三轮，他更是以186公斤刷新个人最佳成绩。此后的挺举中，刘焕华首把叫了225公斤，这一重量远超所有人。考虑到竞争对手纷纷表现不佳，教练团队随后决定采取更稳妥的战术，将首次试举重量调低到220公斤，刘焕华轻松完成。虽然第二把228公斤被判无效，但由于竞争对手无一成功，刘焕华在尚剩一次试举机会时就赢得金牌。他之后挑战233公斤欲破世界纪录，可惜没能锦上添花。

巴黎奥运会举重比赛调整了项目级别设置。其中，男子项目仅保留了东京奥运会的61公斤级、73公斤级和102公斤级以上，新增了89公斤级、102公斤级两项。此外，本届奥运会举重的总金牌数从14枚减至10枚，且每个国家或地区代表队最多只能派出男女各三名运动员。

为了争取巴黎奥运会的参赛席位，刘焕华在短短两年内调整了五个重量级别——81公斤级、89公斤级、96公斤级、102公斤级、109公斤级。2021年全运会，刘焕华出战81公斤级，获得总成绩第三。2022年世锦赛，他出战89公斤级，同样是总成绩第三。2023年亚锦赛出战96公斤级、世锦赛102公斤级以及亚运会109公斤级，他均为总成绩冠军。举重运动员因战术调整或身体变化而降级别并不少见，但如刘焕华这般在如此短的时间内连续跨越多个重量级，实属罕见。更难能可贵的是，刘焕华持续保持着极佳的竞技状态，最终为他赢得通往巴黎奥运会的门票。

对于刘焕华而言，跨级别参赛所面临的挑战莫过于短时间内增重。“最大的难关在于时间的紧迫性，”他回忆道，“那段时间，一天之中至少要安排四餐，有时甚至达到五餐，我晚上还要额外加餐吃一碗面条。当时的状态是每天猝死，每天都感到胃部沉甸甸的。”

比增重更重要的是实力的飞跃。在中国举重队中，刘焕华因超乎常人的坚韧与努力为自己赢得了“拼命三郎”的美誉。教练于杰对此有些无奈但更感到欣慰：“他一旦投入到训练中，你要拦着他让他休息，他还是要练。即便我要求他举起200公斤的重量，一旦某组尝试未能成功，他一定要完成，甚至想要尝试更重的210公斤。这时我必须及时介入，因为保护他的体能与健康同样重要。”

今年4月问鼎举重世界杯男子102公斤级后，刘焕华曾表示：“中国男子举重还没有100公斤以上级别的奥运金牌，我渴望完成这个目标，书写新的历史。”而今，刘焕华兑现自己的承诺，改写了中国举重的历史篇章。

女子高尔夫林希好摘铜

本报讯（记者吴雨伦）在昨日结束的巴黎奥运会女子高尔夫比赛中，中国选手林希好夺得铜牌。这是继2016年里约奥运会冯珊珊荣获季军后，中国高尔夫再获奥运奖牌。另一位中国选手殷若宁发挥出现起伏，最终并列第九名。前三轮过后，林希好的成绩为低于标准杆1杆，总杆数212杆排在并列第七位。当时她将目标直指奥运会奖牌：“希望自己带着更积极的心态去打最后一轮球。”昨日，林希好在最后一轮吞下两个“柏忌”，抓住五只“小鸟”，总杆数281杆，最终获得季军。新西兰球手高宝璟和德国球手艾斯特·亨瑟莱特分获金牌和银牌。

今年是林希好第三次参加奥运会。高尔夫在里约重返奥运大家庭，林希好也在该届奥运会上成为首位在奥运会赛场上打出一杆进洞的女球员。她回忆称：“当时的自己还显得有些懵懂，最难忘的是一杆进洞的那一刻，我在里约非常幸运。”谈及东京奥运会，林希好坦言：“那一年让她深刻感受到身边人对她的期待有些高，这促使她为自己设定了更高的目标。”她表示：“虽然自己比殷若宁年长几岁，但与殷若宁一起打球时，从对方身上获得了不少鼓舞。”

本次巴黎奥运会，中国女子高尔夫派出林希好与殷若宁两位球员。最终林希好再次为中国女子高尔夫拿下一枚奖牌。

中国女子拳击战绩飞跃的秘密何在？

专家观点

■周超

在巴黎奥运会上，中国女子拳击队成为新的王牌部队。六人参赛，五人晋级决赛，已拿下两枚金牌（截至发稿时间，女子75公斤级决赛尚未举行），这创造了中国摔跤跆拳道四大重竞技对抗项目中的最佳奥运会战绩。

究竟是什么原因，令中国女子拳击队成长为世界级强队？

强化保障，聘请高水平外教

任何抛弃过往的基础谈论现在，都是不完整的。中国女子拳击的成功，首先建立在过去数十年的人员培养基础之上。早在1991年，女子拳击进入奥运会前21年，中国就开展了这项运动。第一届女子拳击世锦赛，就是在中国宁波举行的，当时中国队获得了五块金牌。2012年女子拳击入奥成功，第一届奥运资格赛在泰国曼谷举行，200多名来自全世界的女子拳击运动员来中国参赛，竞争三个项目的奥运会入场券。

当时，很多奥运强国反对女子拳击进入奥运，反对奥运会增加女子拳击奖牌，而中国予以了支持。2013年，当时主管业余拳击的AIBA（国际业余拳击协会）修改了业余（奥运）拳击规则，如男子选手不再佩戴头盔、判罚尺度进一步向职业赛靠拢。国内以前流行的奥运体系打法逐渐不适应国际赛场，因此在女子拳击上寻求突破，就成为重中之重。

2012年的伦敦到2016年的里约，从李金子到尹军花、李倩，这两届中国女子拳击都获得了奖牌，但也暴露了我们的不足。东京奥运会周期，中国拳击界在女子拳击方面集中资源搞突破。因此本届奥运会，中国队史无前例地有李倩、谷红两人跻身决赛，但两人都在最后时刻落败，复刻了2016年尹军花决赛失利的一幕。

东京奥运会后，带领举重队夺得七金、管理重竞技出成绩的周进强被提拔为国家体育总局副局长。周进强上任后第一件事，就是在2021年10月召开了全国拳击工作会议，并对中



夺得拳击女子50公斤级冠军后，古巴教练抱起吴愉庆祝胜利。视觉中国

技战术回归拳击运动本源

古巴教练给中国女子拳击开出的药方就是对抗能力，尤其是交叉交换中的相持能力。过去，中国奥运体系拳击长期重拳不重力，讲究以巧破力。教练会在场下直接喊：不要发力，打出速度就是力量。所以我们的拳手习惯在外围游动，打快进快出，要求命中效率。这种打法适应当时的奥运拳击规则，有一定的实用性。中国女子拳击在里约和东京三次闯进奥运会决赛，但决赛中都在力量和持续能力上被对手压制，在交叉中吃亏。在里约奥运会对阵法国选手塞利的决赛中，尹军花在第三回合被打得连拳都打不出来，最后只能靠接抱挨过时间。所以，对抗抗频率是这个奥运周期中国女子拳击成长的关键。常园的专属教练张喜燕曾是中国五名获得过四大组织职业金腰带的拳击世

界拳王之一。因为参与的职业赛事超过15场，所以她无法在2012年代表中国参加奥运会，只能担任教练。她培养的常园讲求对抗，打法更贴近职业赛，可是不适合当时国内的风格，所以只能当替补，并被要求加强步伐灵活性的专项训练。古巴教练来了后，要求选手们更为平均地发展，努力回归拳击运动的本源，而不是异化某些技术类型。常园不止一次提到，古巴教练劳尔给自己打开了一扇新的门。所以我们才能看到常园在巴黎以职业化的高架架防守，面对土耳其拳手哈蒂斯典型的奥运技术——跳步和低位摆臂，打出自己的实力和光彩。除了教练的帮助，常园在半决赛有针对性击败了杭州亚运会上曾经负于的对手——朝鲜名将方哲美，从而给自己原本不被看好的夺冠前景铺平了道路。2023年，中国女子拳击在IBA印度世锦赛上收获3金1银3铜，随后又在亚运会上领取了4块金牌。这都预示了中国女拳

将在本次奥运会具备相当的竞争力，最终在巴黎的比赛结果，也证实了这一点。众所周知，在奥运体系里，古巴拳击一直是高水平的代名词。而我们花大价钱，请古巴教练带教女拳手，这对许多国家和地区都属于降维打击。在奥运体系里，拳手一般从小跟着自己的教练长大，尤其是欧美拳手，只有在奥运会前才有资金进行脱产训练。比如土耳其选手哈蒂斯的教练是自己的父亲，而击败杨文璐的34岁老将凯利·哈灵顿平时在都柏林的精神科病院做清洁工作，以养家糊口。她们很难获得中国这样的国家级支持和保障。领导指明方向，坚持学习外国先进经验，用高水平外教寻找并补足短板……从本次奥运会中国实现突破的各个项目来看，女子拳击、自由式小轮车、女子网球、女子曲棍球，莫不如此。用好举国体制，这就是我们在奥运赛场获得成功的基石。（作者系拳击项目资深解说员）