



赢奥运 TOKYO



TOKYO 2020



上海两天夺三金

射击 10 米气手枪混合团体
跳水女子双人 10 米台
赛艇女子四人双桨

姜冉馨
陈芋汐
陈云霞 张灵

陈云霞、张灵、吕扬、崔晓桐(从左至右) 图 5



场外音



囡囡，来赛！

◆ 华心怡

上海囡囡，一点点嗲，一点点娇，一点点做。屋里厢，总是被捧在手心里的，长在市井弄堂，长在高门大户，都是妈妈眼里的如珠如宝。大致如此吧，外头人对上海囡囡的常规印象。

其实，上海囡囡，也有别的腔调的。陈芋汐的妈妈是圈内人，曾是体操冠军的她自然知道竞技体育的残酷。12岁，小芋汐在上海跳水队试训，一次次横着身体砸入水中，教练训着，女儿哭着，妈妈说，回家吧，我们不练了。对高空坠落的恐惧是人的本能，10米，很高，凭空一跃，需要多大勇气。对囡囡的心疼，也是一位母亲的本能。囡囡说：“我来赛的，不走，再试试。”

也是十二三岁，姜冉馨第一次跟随教练参加全国比赛，赛地偏远，水土不服。上吐下泻，人有点虚脱，教练劝她放弃比赛，来日方长。小姑娘不肯，“来赛哦，我要上。”她啃了一块巧克力，怕自己昏倒。姜妈妈也舍不得，“身体要紧，不要太大拼。”这次，囡囡不听话，拼！

今天上午赛艇女子四人双桨强势夺冠，陈云霞和张灵，作为新上海人，这两个囡囡笑得开心。赛艇项目，少人关注。练起来，却是风吹日晒，早就皮黑肉糙了。苦吗？哪能不苦！陈云霞和张灵却说：“没啥不好，这是青春的美。”

来赛——这是四个上海囡囡的体育语言。辛苦，害怕，受挫，病痛等不如意面前，这一代上海囡囡不躺平，不放弃，不认输，“我一定能行”，这也是她们的生活语言，汇聚在一起，便成了上海的语言。这是一座奋斗的城市，城市中，也有奋斗的她们，在各行各业，在我们身边。

来赛——我们也为上海囡囡竖起大拇指，手动点赞。玉经磨多成器，囡囡的青春芳华，梦想荣光，熠熠生辉，她们每一个，都是上海的软实力。这座城市的精神谱系又一次被擦亮，海纳百川，追求卓越。

2020 东京奥运会特别报道

2021年7月28日 星期三
首席编辑 李纬
视觉设计 黄娟

一抹中国红 艇争气

真情岁月



今天上午，在东京奥运赛艇比赛女子四人双桨项目决赛中，中国选手陈云霞、张灵、吕扬和崔晓桐以6分05秒13摘得金牌，这一成绩领先第二名6秒之多，创下世界最佳成绩。陈云霞和张灵来自上海，这也是上海运动员在本次奥运会中取得的第三枚金牌。

共同喊出“艇中国，铸传奇！”的口号，赛后，四位姑娘骄傲地说：“我们希望我们能一直优秀下去。”

铆足劲要冲最佳

因为台风影响而延期一天的比赛在东京海之森水上运动中心举行。比赛中，这一抹中国红始终处在最前列。

走下赛场，老大姐崔晓桐说，赛后大家并不知道已经创下世界最佳成绩，直到碰上教练看到成绩单才知道，于是激动得互相拥抱、尖叫跳跃，一叠声的“非常棒”是她们相对彼此说的话。

2019年开始就称霸这个项目，姑娘们一直铆足了劲想要创下世界最佳成绩，“可是总也不成功”。而今天，在最重要的奥运赛场，她们实现了心愿。

她们参加东京奥运会，目标就是金牌。她们做到了，做得非常好：预赛，她们中途最先降了桨频，依然领先第二名2个艇身的距离冲到终点；决赛，她们一路领先、最终夺冠。

看似毫无悬念的比赛背后，却有着太多艰辛过程。赛后接受记者采访时，崔晓桐感慨：“每年都挺难的。”来东京前，四人一直在武汉集训。酷暑、湿热，经历了江城的“魔鬼训练”，到了东京后，姑娘

竟然觉得这里“挺凉快”。唯一的不适应来自水质，东京奥运赛场是在海水水域进行，风浪和之前训练的江中完全不同。来东京后，四人着重在这方面下了苦功夫。

“大家看到我们一直都很强，但是正因为这样才感觉更难。”陈云霞坦言，从事赛艇运动给了自己很多收获，“这些收获来自日复一日、年复一年水上和陆上的艰苦训练，能克服这种枯燥和艰辛，最大的依靠就是执着与专注。”

在2008年北京奥运会上，中国赛艇和皮划艇各获一枚金牌，创奥运最好成绩。此后，中国队连续两届奥运会在该项目上未获金牌。而今天姑娘们获得的，也是中国赛艇在北京奥运会后夺得的首枚奥运会赛艇金牌。

“一条艇，只要劲往一块使，所有的问题都会迎刃而解。”陈云霞说得对。的确做任何事情，只要心往一处想、劲往一块使，有什么做不成的事情？！

冠军背后有故事

1995年出生的陈云霞从小练田径，2009年被上海市七宝中学选中，到田径二线队跟着金德强教练练跳远和三级跳。身高臂长的陈云霞在短跨项目表现并不亮眼，却没想到进入了上海赛

艇队的视野。2011年，她进入上海赛艇队。虽然当时她的年龄已经偏大，但教练看中她的灵活和爆发力。

上海赛艇队教练杨健说：“我记得2017年天津全运会资格赛之前，陈云霞膝盖的伤病突然严重了，甚至无法在训练中完成正常的技术动作。大家劝她放弃，因为一旦处理不当，甚至可能会危及整个运动生涯。”但陈云霞态度非常坚决，无论如何都要参赛，于是她在只能用一条腿发力的情况下完赛，并奇迹般地拿到了全运会参赛资格。

2016年时，身高1.81米的陈云霞体重只有63公斤，很瘦很小。进入国家队后，经过合理调配饮食，现在有73公斤。更高、更壮的陈云霞在场上表现也变得更加稳定。

和陈云霞不同，这是张灵的第二次奥运之旅。里约奥运会冲击赛艇四人双桨奖牌失利后，张灵这五年的备战之路同样充满艰辛。上海赛艇队教练陈坚表示，“张灵有很多伤病，在一次高原集训时，她还因为过敏性鼻炎引发哮喘，目前依然只能依靠药物控制。只不过对于任何伤病，张灵的态度都非常简单而且明确，她最常的一句话就是‘为了实现自己的目标，我无论如何都能坚持到底’！”

特派记者 厉再苒(本报东京今日电)

