



东京大捷 胜在哪

——奥运会回眸·竞技篇

编者按

东京奥运会，励精图治五年的中国代表团打赢翻身仗，也展示中国体育人的新风采、新面貌。这背后，是哪些因素促成了这次“东京大捷”，奥林匹克精神在“更高、更快、更强”之后新增加了“更团结”，全球运动健儿又是如何体现这一精神的新内涵。今天起，本报将用三个篇章，回眸东京奥运。

东京奥运会，金牌榜的中美榜首之争将悬念留到最后一天，这是开幕时谁也没想到的。中国代表团取得的佳绩是怎么得来的？是偶然还是必然？我们从中可以找到哪些依据和规律？

主力接棒

里约奥运会，中国代表团共获得26枚金牌，奖牌总数70枚，是20年来在奥运会上最差的表现。2017年是东京奥运会周期的第一年，对许多队伍来说，面临非常大的困难，一些功勋老将退役，另一些受



■ 中国队获得花样游泳集体项目银牌图 IC

赢奥运·观察



到伤病困扰，还要准备下届奥运会新增的项目，各运动队的压力不可谓不大。

这个周期里，各项目积极发掘后备人才，全力扶持优秀运动员，为队伍建设加快节奏。游泳大项，张雨霏自喀山世锦赛冒尖，在里约得到锻炼后，继续进步，在蝶泳项目上成功接棒。她的教练崔登荣透露，张雨霏是一名速度和耐力结合得非常好的选手，在强化主项200米蝶泳的同时，安排她兼项100米蝶泳，结果，两个项目相辅相成，张雨霏都取得了排名赛季第一的成绩。东京奥运会，张雨霏强势出击，揽下2金2银，成为中国游泳军团新的领军人物。在她身边，李冰洁、杨浣瑄等00后小将也快速成长，特别是她们与师姐合作，打破美国和澳大利亚在4×100自由泳接力上长期以来的垄断，为中国队摘下一枚分量很重的金牌。

选拔改革

跳水项目上，14岁的“水花消失机”全红婵横空出世，在女子10米跳台单人决赛中三跳赢得满分，征服所有裁判。这名小将是在东京奥运会最后一个选拔周期中脱颖而出。和以往相比，这次各项目出征奥运会的名额选拔，在比例上做了调整，增加选拔赛次数，加大选拔赛成绩的比重，而不是更倚重过往大赛的成绩，结果，一批年轻选手抓住机会，搭上去往东京的航班。

射击队的姜冉馨、杨倩都是在上述背景下，首次站上奥运会的舞台。这些小将是在教练和老队员的帮助下，不怯场，没包袱，为中国军团在射击项目上打了翻身仗。上海射击队气手枪教练组组长刘珉透露，技术之外，对年轻运动员心理上有的放矢的辅导，帮助她们避免成长期的一些起伏，更快地投入到奥运比赛的状态中去。国家射击队教练黄文红评价姜冉馨，这次备战奥运期间，执行力比以前更强，最终在大赛中按教练指定的战术，发挥出了高水平。

弱项突破

有人担心中国军团后半程降速，但这一次，除了夯实举重、乒乓球、羽毛球等金牌压舱石项目，中国军团在体操、射击等传统项目夺回优势，此外，还在田径、游泳两个大项以及赛艇、自行车、击剑、帆船等项目上取得突破。

其中，中国队在赛艇女子四人双桨和皮艇女子双人500米两个项目上，从欧美强敌手中抢回



■ 曹缘为中国军团夺得第38金图 新华社

2枚金牌，前一个项目的夺冠成绩更是领先第二名6秒之多，充分证明了中国运动员的训练水平和技术能力，当中国姑娘一骑绝尘，颇有“一棹逍遥天地中”的豪气。女子双桨组教练张秀云透露，带教两年多的过程中，调整了不少训练方式，“希望把最新、最科学的训练理念带给队员，让她们少走弯路。”

体能保障

为这次“东京大捷”助上一臂之力，是东京奥运会备战期间，体育总局实行的体能大练兵计划。以蹦床为例，5月的全锦赛后，蹦床队即进入三个月的夏训。像最终赢得蹦床银牌的董栋，得益于体能教练参考他的专项能力设计体能训练方案。

有了体能保障，赛场上的战术、战略得以流畅施行。举重队取得7金1银，建立碾压式的优势，中国举重协会主席周进强解释，“我们为什么总能赢？因为在战术方面计算得更加精确、精准，能更好地处理好抓举和挺举之间的关系、开把和加重的关系，更好地预测对手会举出的成绩，以及我们怎么应对。”

特派记者金雷 厉苒苒
(本报东京今日电)

奖牌榜(截至8月8日12时)

代表团	金	银	铜	总计
美国	38	39	33	110
中国	38	31	18	87
日本	27	14	17	58
英国	21	21	22	64
俄罗斯	20	27	23	70
澳大利亚	17	7	22	46

曹缘赢下的不仅仅是一枚金牌 把问号变成感叹号

煎熬。”双人十米台赛后，曹缘的母亲曾在接受采访时透露，曹缘在家人面前表现得看淡一切，可他内心始终不肯服输。2019年光州世锦赛，带伤出战的北京小伙跳水台一手抓，可在最看重的单人三米板项目上，仅仅凭借

英国人拉夫尔最后一跳的离奇失误拿到银牌，他也因此受到外界的种种质疑。谈起这个话题，曹缘摆摆手，“(有质疑声和批评声)说明我受关注啊，不是坏事。”开过了玩笑，小伙子认真地说：“下次争取让那些问号变成感叹号，那就证明我赢了。”

带着这样的信念，曹缘一头扎进了

东京奥运会的备战训练中。但或许是求胜心切，曹缘东京之行的开局，迎来的还是质疑，“我能说的，只有对不起陈艾森，然后带着他的期望努力。”

曹缘在昨天等来了第二次也有可能是最后一次的机会。决赛的第一个动作前，在准备区内的曹缘闭上眼，让自己安静下来，然后，5年来所有的坏运气，在这个下午变成通往最高领奖台的一级级台阶。曹缘拿到了最想要的一枚金牌，而他赢得的，不仅仅是一枚奥运会金牌……

本报记者 陆玮鑫

