



从东京第五到巴黎铜牌

宋佳媛是如何突破瓶颈的



今晨，巴黎奥运会女子铅球赛场，上海运动员宋佳媛夺下一枚铜牌。这是中国田径在本届奥运会赢得的第四枚奖牌。能在这场过山车一般跌宕起伏的决赛中赢得奖牌，曾经经历瓶颈的宋佳媛说，是因为技术练扎实，心理也成熟了。



宋佳媛奋力一掷
特派记者 李铭坤 摄

过山车般的决赛

铅球决赛还未开始，雨水突然光顾，法兰西体育场的赛道很快被完全打湿。第一投，加拿大名将、去年世锦赛亚军米顿只投出17.15米。湿滑的场地对采用旋转式投掷技术的运动员有明显影响，大家都不敢发力，有的上来就滑倒。宋佳媛第一投未过17米。

如果说预想是投出20米以上才能去争奖牌，那么雨水导致赛场

条件的变化，让一切有了变数。对每一位选手而言，眼前的挑战都是公平的，就看谁能适应得更快、更好。比赛过程就像过山车一样刺激。德国的奥古莱耶和新西兰的韦斯克在第二投迅速找到手感，成绩均来到19.5米以上。而米顿则三投过后提前出局。宋佳媛在连续两投接近19米进入决赛轮的基础上，第四投掷出19.32米，

排名升至第三。
“下雨对我有影响，但今天是一球一球去投，去战胜心里的恐惧。”宋佳媛透露，比赛中一直在告诉自己：“你就是最棒的，别人可以你也可以。”她抛开杂念，按照教练隋新梅指导的，集中注意力把球往20米线外推。最终，凭借19.32米宋佳媛夺下铜牌，这也是她首枚奥运奖牌。

遭遇一段瓶颈期

东京奥运会，还是铅球小将的宋佳媛获得第五名。从第五到第三，看似平顺的进步，但宋佳媛这三年一路走来，却充满曲折。

2022年5月，她在尤金世锦赛选拔赛中投出20.20米，成为当

时世界上第三位使用旋转式投掷技术突破20米大关的女运动员。不久，她以20.38米再度刷新当季最好成绩。可一切都在往上走的时候，2023年一整年，宋佳媛突然遭遇瓶颈。那个赛季，她基本没投过19

米，相比之前下滑明显。“自己停了训练，出去散散心。”调整了一段后宋佳媛扪心自问：会放弃吗？不可能！因为自己有这个实力。于是，她又回到训练房，在教练和团队的帮助下，沉下心，向着巴黎奥运会的目标冲去。

冬训练得很扎实

好事多磨。奥运会前一个月，宋佳媛突然高烧至39℃，白细胞急剧上升，让师父隋新梅担心了好一阵。好不容易恢复，赛前几天，宋佳媛右大腿内侧、膝关节上方又长了一个大火疖，做了检查后确定不是炎症。

“火气大，可能是奥运会临近，想法多了，背上思想包袱。”隋新梅了解弟子的心情，毕竟相比东京奥运会时，宋佳媛觉得自己

长进很多，作为一名老运动员要扛起重任。于是，教练和团队一方面为宋佳媛调理身体，另一方面帮她调节心态。

能在这场雨战中收获奥运奖牌，宋佳媛凭借的还是冬训打下的扎实基础。按隋新梅的说法，这一季练得比较稳，“去年冬训她伤比较多，加上感染新冠，基本没怎么练，但比赛又特别多，没有能力你上场去投，技术都变形了。今年冬

天，通过体能课把身体先养好，增强小关节的力量，然后技术训练每堂就投30个，把量减下来，但每一球保证质量。今年在没有伤病的情况下，佳媛冬训练得比较扎实。”

冬训结束后，宋佳媛去国外参加了多项比赛。她自评，这些比赛经历为决战巴黎作了很好的铺垫，“与国外高水平的选手同场竞技，心理上成长了很多，比赛中能稳住自己。”

摸摸队友的奖牌

在隋新梅眼里，这枚奥运铜牌证明，经过上述历练宋佳媛成长了许多，“这真的是一场‘过山车’般的决赛，在她前面有选手因为场地湿滑摔倒了，但她能经得住，不断调整并把握住了机会，非常不容易。这枚奖牌也是对她这一年付出最好的回报。”

之前赵杰拿了链球铜牌。宋佳媛也去摸了摸队友的奖牌，给自己增添信心，讨个吉利。听闻这个故事，隋新梅的回应是：她应该去摸摸金牌。在师父心中，铜牌是宋佳媛新的起点，往后的训练中突出专项，她还有很大的提升空间，“我给她设定的目标是超

过我。”
师父的用心，宋佳媛清楚。谈到自己未来的计划，26岁的佳媛希望能在比赛中拥有师姐、奥运冠军巩立姣一样的气质，“不是去追赶对手，是往自己的目标走。”

特派记者 金雷
(本报巴黎今日电)

刘清漪夺得中国霹雳舞首枚奥运奖牌

爱琢磨绝招的县城女孩

中国霹雳舞女孩跳上了奥运会的领奖台。今晨，17岁的刘清漪用自信、率真的舞技征服了评委，为中国舞者带回第一枚奥运会的奖牌。刘清漪说，希望自己的经历能鼓舞所有热爱霹雳舞的舞者，都有勇气坚持下去。

河南姑娘刘清漪10岁接触到霹雳舞，这个爱动的孩子就此一发不可收拾。她说，就是太爱了，舞步一刻也停不下来。后来河南霹雳舞队教练刘超听说，有个县城的女孩会跳霹雳舞，而且玩出“大地板”这种动作，跑去一看，正是刘清漪。“霹雳舞很多动作都有挑战，而且没有限制，可以不断去打破，特别帅。”刘清漪说。这个时候，她已经能完成“大

回环”这种男孩才能做出来的动作。在刘超看来，姑娘学舞前练过一年跆拳道，而且性格好强好胜，使得她出道就和过去的霹雳舞女孩完全不一样。

“我和其他人不同的是，我不会去考虑哪些是女孩能做的动作，哪些是不能做的，我什么动作都想去尝试。”刘清漪在杭州亚运会霹雳舞决赛击败日本名将汤浅亚美夺金，靠的就是动作难度大，完成到位。“我想让大家看到，女孩也可以和男孩一样有自己的想法，有自己的魅力。”

霹雳舞搬上奥运舞台，对整个舞蹈的表现，从竞技层面提出了更高要求。动作有没有新意，有没有独创性和感染力，决定你

能不能征服裁判。这难不倒刘清漪，姑娘可以一整天沉浸在霹雳舞的世界里，琢磨更多的绝招。在学校里，刘清漪的成绩很好，轮到跳舞，学霸也有自己的办法。

你会发现，刘清漪空了会拿出白纸，为自己发明的动作写上名字。孩子就是孩子，如果别人去看，根本不懂她写的是什么：老鹰捉小鸡，装枪，递话筒，切菜，塞秋裤，酸辣粉……但她自己很清楚，每一个名字背后，动作的特点是啥，要领是啥。“因为动作会想很多，这是我省力的小妙招。”她说，“我有那么多绝招，底气就十足。”

外教穆尼尔一直提醒弟子，整套舞蹈要提升动作的多样性，

要形成属于自己的成熟的风格。为了让新的招式出彩，训练比赛间隙，刘清漪就会把手机靠在水瓶上，拍摄自己的动作画面，然后再反复回放，抠每一个细节。

巴黎奥运会，中国霹雳舞女孩来了。从小组赛晋级后，刘清漪在1/4决赛遭遇乌克兰的卡捷琳娜，3比0赢下对决。半决赛，舞池对面是与她一样年纪的立陶宛女孩多米妮卡，两人在之前的世界大赛有过精彩斗舞。但这场对决，刘清漪1比2输了。第三名的争夺中，刘清漪放出多个“大招”，2比1取胜荷兰运动员英迪亚。

虽然不是金牌，但刘清漪已

经创造历史。她脖子上的这枚铜牌，是中国运动员在奥运会获得的首枚霹雳舞奖牌。“参加奥运会很开心，也很骄傲能够站上奥运会的领奖台……大家的鼓励和支持对我来说是强心剂。”刘清漪说，霹雳舞为自己打开了一个新的世界，也让自己看清了未来的梦想，“这几年暑假经常出来外训外赛，接触到了世界霹雳舞的氛围和熏陶。接触到整个世界的街舞文化后，我更明白自己想要什么，确定自己下一步想做什么。”

那下一步是什么？刘清漪说：“希望我的经历，能让热爱霹雳舞的人都能有动力坚持下去。”

特派记者 金雷
(本报巴黎今日电)



中国选手刘清漪在比赛中

图 新华社