

中国体育报

CHINA SPORTS DAILY

国家体育总局政府网 <http://www.sport.gov.cn>

新体育网 <http://www.new-sports.cn>



2023年9月

25

星期一

国家体育总局主管
中国体育报业总社
有限公司主办
中国体育报出版
今日八版
国内统一刊号：
CN11-0082
邮发代号：1-47
第14251期



19th Asian Games
Hangzhou 2022
杭州第19届亚运会

特刊

“首金必须拿下”

本报记者 陈思彤 黄心豪

“首金必须拿下！”这是邹佳琪赛前的豪言，这来自于她和搭档邱秀萍的底气和实力。

22岁的邹佳琪和队友邱秀萍是当之无愧的亚洲第一。这对年轻组合已配对两年，经过世界杯、世锦赛等大赛洗礼后愈发成熟。邹佳琪是在富春江边长大的，这也是她第一次参加亚运会。

邹佳琪的省队教练陈爱娜对这名弟子的评价是：稳定性特别好，心很静。“我第一次见到她就感觉这是一个很沉着的姑娘，做事情稳稳当当，不是那种大大咧咧的孩子。”因为性格沉稳，邹佳琪还曾经有过一段难忘经历。她第一次参加专业比赛，教练让她打公开级八人艇，她自己完全没有头绪，但从预赛到半决赛再到决赛，她凭借强大的心理素质和稳定发挥获得第一名。随着比赛次数逐渐增加，邹佳琪经验越来越丰富，性格也愈发沉稳。

赛艇训练枯燥乏味，邹佳琪却乐在其中，业余时间，她还会看教练给自己找的高水平队伍比赛视频。在最苦最累的时候，只要找到那个让她去享受的点，就会甘之如飴，而邹佳琪每次找到这个点，也感觉“船飘起来了”。

1999年出生的邱秀萍由于喜欢体育，2013年开始在广东省韶关市业余体校跟随教练吴晓勇练习赛艇，后进入广东省体校，2014年进入广东赛艇队，师从郭晓兵。2021年是邱秀萍爆发的一年，她在陕西全运会上，获得赛艇女子轻量级双人双桨冠军，并入选了国家队。

勇夺首金，在邱秀萍看来，这得益于她俩在技术特点上的互补。邱秀萍说：“我们俩平时在曹妈（中国赛艇队教练曹棉英）的指导下，就想着如何提高个体能力，把船划快，彼此配合比较默契，一起努力向前。”邱秀萍对自己有高标准，她始终认为在该有的年纪就要担起该有的责任。她的偶像是退役后当大学老师的世界冠军、奥运亚军黄文仪。黄文仪对她俩的技术特点和风格十分了解，“邱秀萍有目标且专注，是个一门心思扑在训练上的运动员，心思比较单纯，十四运跟她合作夺冠时特别容易沟通，你只要说这样做对训练有帮助，她就会全力做到最好。她的能力不错，技术风格相对硬朗霸气。邹佳琪的技术风格则相对比较柔和，两个人一个能力强，一个水感好，可谓刚柔并济，是目前国内女轻最优秀的组合。”

邱秀萍认为，梦想是一步一步去实现的，她只想脚踏实地，认真真完成训练和比赛。“做好自己，练好自己，努力付出，水到渠成。”全运会折桂、亚运会首金，邱秀萍更是把奖杯指向了明年的巴黎奥运会。

由于邱秀萍和邹佳琪征战的女子轻量级双人双桨项目是杭州亚运会的首金比赛项目，所以备受关注。这无形中也给她们的训练比赛带来了压力，但她俩也及时调整自己。邱秀萍说：“这是我第一次参加亚运会，感觉很荣幸，但内心比较平静，在拿到奥运资格后，亚运会我只想把自己现有实力发挥出来，争取好成绩，没有过多想法。”

杭州亚运会的荣誉已经成为过去，接下来邹佳琪/邱秀萍要面对巴黎奥运会的“大考”，那是一条比夺取杭州亚运会首金难得多的路。

（杭州9月24日电）

「艇」进首金

中国军团掀起「金色波涛」

本报讯 杭州亚运会开幕后首个比赛日，中国队斩获20金7银3铜，共计30枚奖牌，位列奖牌榜第一名。

9月24日上午在富阳水上运动中心，赛艇女子轻量级双人双桨决赛中，中国组合邹佳琪/邱秀萍以7分06秒78率先通过终点线，为中国代表团赢下首金。这不仅为本届亚运会决出的第一枚金牌，也是中国体育代表团自2002年以来连续六届亚运会夺得赛会首金。

在首日比赛的争夺中，赛艇成为中国队的夺金大户之一。当日决出七个项目的金牌，中国队在参加的六个项目中包揽了金牌。

中国游泳队包揽了当天决出的七枚金牌。在当天进行的女子200米蝶泳、男子200米个人混合泳、女子1500米自由泳、男子100米自由泳、女子50米蛙泳、男子100米仰泳、女子4×100米自由泳接力七个项目决赛中包揽了所有金牌。

张雨霏的200米蝶泳、徐嘉余的男子100米仰泳、李冰洁的女子1500米自由泳都没有悬念。让人惊喜的是，男子200米混合泳，29岁的汪顺以1分54秒62刷新了个人最好成绩，还打破了亚洲纪录；男子100米自由泳，19岁小将潘展乐以46秒97的成绩，历史性游进47秒，再次刷新亚洲纪录；女子50米蛙泳，唐钱婷预赛中打破了亚洲纪录。女子4×100米自由泳接力项目，由杨浚瑄、程玉洁、吴卿凤、张雨霏组成的中国队以3分33秒96夺冠，这一成绩同样打破了赛会纪录。

中国队在武术、射击等项目上也斩获颇丰。中国队选手包揽了武术项目首日的两枚金牌，孙培原夺得男子长拳金牌，成就亚运会“三冠王”；童心摘得女子太极拳太极剑全能金牌。射击比赛首日，中国队收获两金。17岁小将黄雨婷独揽女子10米气步枪的个人和团体双冠。女子10米气步枪团体决赛，中国队以1896.6环的成绩打破亚洲纪录（1893.0环）获得冠军。之后的个人赛上，黄雨婷以252.7环的成绩打破亚运会纪录（250.9环），距离亚洲纪录也仅有0.2环的差距。

现代五项当日产生的四枚金牌由中国队和韩国队平分，中国队拿到女子项目个人和团体金牌，男子项目个人和团体金牌则被韩国队夺走。

体操男团决赛中，由奥运冠军邹敬园和张博恒领军的男子体操队以262.025分的高分夺得冠军，力压日本队，捍卫了体操男团冠军荣耀。

（杜婕）

刻苦刻苦再刻苦 拼搏拼搏再拼搏

——亚运首金来之不易

9月24日，在杭州亚运会赛艇女子轻量级双人双桨决赛A组的比赛中，中国组合邹佳琪/邱秀萍以7分06秒78的成绩获得冠军，为中国体育代表团取得亚运会首枚金牌。图为邹佳琪/邱秀萍在比赛中。

本报记者 倪敏哲摄

本报记者 陈思彤 黄心豪

如果一年365天，让你每天每顿饭吃同样份量的食物，不能多一口，也不能少一口，奶茶、咖啡想都别想；如果一年365天，让你每天早上不到六点起床训练，晚上天黑才能拖着疲惫的身体回到房间；如果让你在冬天接近零摄氏度的气温下水划船；如果你长期居住在远离城市的地方，逢年过节也不一定回家，你是否可以忍受？

对于拿到杭州亚运会首枚金牌的赛艇女子轻量级双人双桨运动员邹佳琪、邱秀萍来说，这就是她们的生活，也是很多赛艇运动员或者水上项目运动员的生活。

赛艇是所有奥运项目中唯一一个背向终点划行的项目，也是为数不多的东道主不能直接获得资格的项目，可见这个项

目的“傲娇”。赛艇项目的规则并不复杂，2000米的航道，反反复复重复着同样的动作，作为一个体能项目，刻苦训练是获得好成绩的唯一办法。

曾经有人拍下过赛艇运动员的双手，年轻的小姑娘手上布满老茧。奥运冠军陈云霞的家人就曾表示过，哪怕是干农活的人，手都没有像女儿这样布满水泡和老茧，直言“看不下去”。而每次休息归队后的前几节课，也是大家最痛苦的时候，几天不训练，手心变得柔软，又要和坚硬的桨把重新磨合，不得已只能重新磨出水泡，挑破，结痂，最后成为老茧。因为受力位置不同，每天也总会有新的水泡产生，天长日久大家也就习惯了。冬练三九，夏练三伏，对于赛艇人来说，除了打雷和下雨，其他天气都要下水训练。1月的千岛湖，天刚蒙蒙亮，队员们就要下水训练，刺

骨的寒风刮过，裹着羽绒服都冻得直哆嗦，可他们却练得大汗淋漓。夏天暴晒，让姑娘们较好的脸庞布满晒斑，年轻姑娘谁不喜欢化妆，闲暇时候她们也喜欢看时尚杂志，琢磨怎么化妆，怎么搭配衣服，只可惜属于她们自己的时间太少，只能在节假日或者队里有活动的时候偶尔画妆过过瘾，其他时间都要素颜朝天迎接风吹日晒。

对于邹佳琪和邱秀萍这两个轻量级女孩来说，她们还有合理饮食的困扰，轻量级对体重有严格要求，所以姑娘们的饮食必须定量。当然，少吃也不行，因为每天的训练负荷大，吃得太少就没有足够的热量支撑训练。每次吃饭时候，轻量级运动员只能吃着固定的份量，女生日常喜欢的那些小零食，她们也只能看看而已。

如果说这些还算得上是体育人“通

吃”的苦，那远离城市、远离亲人就是水上项目独有的特点了。2012年伦敦奥运会女子轻量级双人双桨亚军徐东香就曾经说过，最苦的不在于训练，而在于让原本好动的年轻人长年累月在封闭的环境中接受枯燥的日复一日的训练。“对我来说，训练的苦真不算什么，极点都是可以克服的，而要耐得住寂寞才是真正的苦。”

正是这样长期艰苦的训练，才磨炼出一块块宝贵的金牌。今年的贝尔格莱德世锦赛上，邹佳琪、邱秀萍拿到了巴黎奥运会女子轻量级双人双桨资格，明年的巴黎才是她们真正的舞台，邱秀萍赛后说：“这次比赛让我们建立了更大信心，走下领奖台就一切归零，我们会更加努力去训练、去备战，走向巴黎奥运会最高领奖台是我们的终极目标。”

（杭州9月24日电）

本报记者 陈思彤 林剑

高光时刻

游泳馆里七次响起《义勇军进行曲》

杭州亚运会游泳比赛无疑是热度最高的比赛之一，不仅因为中国游泳队拥有张

雨霏、汪顺和覃海洋这样的世界冠军，也因为浙江有良好的游泳传统，培养出了一大批如吴鹏、叶诗文、傅园慧这样的高水平选手。中国游泳军团也没有辜负大家的期望，在杭州奥体中心游泳馆包揽首日全部7块金牌，6次打破纪录，掀起成色十足的“金色波涛”。

首项决赛是女子200米蝶泳，张雨霏为中国游泳队出战上阵。鲜为人知的是，200米蝶泳是张雨霏从小到大的一个项目，加之作为亚运会游泳项目首金，即便已有奥运冠军头衔，张雨霏的心理压力仍十分巨大。好在水入之后，张雨霏迅速找到感觉一路领先，最终以2分05秒57打破亚运会赛会纪录的成绩夺冠。张雨霏赛后表示，拿到这块金牌对自己是很大的鼓励，感觉自己又成长了。有趣的是，张雨霏夺冠后现场还专门播放了她演唱的《稻香》视频，如歌中所唱：为自己的人生鲜艳上色，先把爱涂上喜欢的颜色，笑一个吧。笑容也一直是挂在江苏姑娘脸上。

第二项比赛是男子200米混合泳，最受关注的当然是浙江选手、亚洲纪录保持者、东京奥运会、雅加达亚运会该项目冠军汪顺，现场6000名观众也给他送上最热烈的掌声，最终汪顺以1分54秒62打破亚洲纪录的成绩，战胜覃海洋、日本的濑户大也等强手强势夺冠。赛后他也兴奋

地拍打水面，宣泄心中的压力。汪顺赛后表示，之前自己的状态起伏较大，也曾有过崩溃的时候，好在及时调整过来。能够在杭州亚运会开幕式充当最后一棒火炬手给了汪顺巨大鼓励，他说：“能够点燃主火炬对我来说意义非凡，昨晚一直激动得没睡好，但因为6点多就要比赛，只能强迫自己睡着。”汪顺的父母也来到现场为儿子加油，汪顺说：“谢谢他们，要回家抱抱他们。”



张雨霏在女子200米蝶泳比赛后。本报记者 安灵均摄

第三项比赛是女子1500米自由泳，李冰洁携手高唯中在比赛中一路领先，李冰洁最终以15分51秒18的成绩夺冠，再次打破亚运会赛会纪录。

浙江选手潘展乐则在男子100米自由泳出场，刚刚在福冈世锦赛创造该项目亚洲纪录的他延续良好状态，再次游出46秒97的好成绩，刷新了由他自己保持的亚洲纪录。赛后潘展乐有些遗憾，因为他是冲着世界纪录去游的，最终并没有达到，但会向着这个目标不断努力。

上午的预赛中曾创造全新女子50米蛙泳亚洲纪录的唐钱婷决赛中继续发挥出色，凭借29秒96的成绩夺冠。

男子100米仰泳决赛，徐嘉余出战。作为雅加达亚运会该项目冠军、亚运会纪录保持者，徐嘉余同样一骑绝尘，游出了52秒23的成绩，打破由自己保持的亚运会赛会纪录。徐嘉余赛后表示，用自己的表现升起国旗、奏响国歌是最大的荣耀。他也特别感谢支持自己的家乡父老，认为是他们给予自己力量，自己也用金牌回报了他们的支持。

这一比赛日的收官战是女子4×100米自由泳接力，由于李冰洁刚刚参加了1500米比赛体能消耗很大，中国队调整阵容，派出了杨浚瑄、程玉洁、吴卿凤、张雨霏四人。由奥运冠军领衔的中国队从开始领先到最后，以3分33秒96打破亚运会赛会纪录的成绩夺冠。

国旗7次升起、国歌7次奏响，今晚的杭州奥体中心游泳馆，成为红色的海洋。

（杭州9月24日电）