

星耀杭城



中国队在比赛中。

本报记者 倪敏哲摄

女子四人双桨组合实现“大满贯”

## 下一目标：决胜巴黎

本报记者 王向娜 陈思彤

9月25日，中国赛艇冠军组合崔晓桐/吕扬/张灵/陈云霞在杭州亚运会富阳水上运动中心以6分42秒84的成绩获得金牌。尽管当天的侧顶风让姑娘们的成绩并没有那么耀眼，但这枚金牌意义非凡，让姑娘们集齐了奥运会、世锦赛、世界杯总决赛、亚运会和全运会冠军的“大满贯”。

“‘大满贯’对于我们来说，算是一个比较小的目标，最终目标还是在巴黎奥运会上实现卫冕。”崔晓桐和队友们

都表示，拿到金牌固然开心，但从走上领奖台的那一刻，她们已经锁定了下一个目标：全力以赴，决胜巴黎。

“这枚金牌让我的赛艇生涯更加圆满。小时候的梦想是奥运冠军，也想过能不能把所有比赛冠军都拿一遍……那时候只是想想，没想到现在完成了。”崔晓桐开心地说。来到亚运村，崔晓桐特地做了个美甲，图案是自己精心挑选的，有国旗和赛艇元素，还有四个人的领奖服，以及“我爱杭州”字样。

“今天对于我们来说属于正常发挥，亚运会赛场相对比较轻松。从成绩

上看确实一般，因为我们刚打完世锦赛，恢复时间不长，状态上比世锦赛要差一些。”崔晓桐解释说。

杭州亚运会是张灵的第一届亚运会，“上一届很遗憾错过了，这是我第一次拿到亚运会金牌，是我体育生涯大满贯的金牌，挺重要的。”她爱不释手地对着金牌看了又看，对成绩和名次也表示满意，“没有刻意对待（亚运会），但是比得还可以！下一步就是专心备战，全力以赴冲刺巴黎。”

陈云霞则是第二次参加亚运会，她把杭州亚运会当成巴黎备战的冲锋号，

“杭州亚运会氛围很好，我们也拿到了金牌，会将其作为备战的一个好的起点，继续努力！”

四位姑娘的参赛，吸引了众多媒体关注，尤其是各自家乡的媒体团，更是化身亲友团，甚至还用亲切的家乡话采访姑娘们，成为赛场一景。“亚运会我们还是比较有优势的，但是我们还是要立足自身，比出成绩，尊重对手，确保第一名，同时以赛代练，为巴黎做准备，毕竟目标还是巴黎奥运会。”吕扬说。

（杭州9月25日电）

## 比出自信 气势如虹

### ——记亚运会女子花剑冠军黄芊芊

本报记者 王向娜

“我们这次来亚运会，目标就是要冲击个人和团体两枚金牌。”中国击剑队女子花剑主教练雷声在赛前放出豪言。五年前中国女花在雅加达亚运会收获两枚银牌，五年来雷声带领中国女花姑娘不断攀升，期待在杭州亚运会上把奖牌换成金色。

这一过程并不轻松，中国女花姑娘们十分年轻，虽然冲劲十足，但是与日本队等强队相比实力并不占优。不过小将黄芊芊脱颖而出，为中国女花个人赛上斩获金牌，兑现了雷声的第一个目标。

出生于2002年的黄芊芊似乎在今年才被大家看见，但出道即主力，她先后参加了无锡亚锦赛、米兰世锦赛以及

成都大运会，表现一场比一场好。亚锦赛时她被委以重任团体收尾，却被打成了“筛子”，净输16剑，这一挫折让黄芊芊在随后的训练中更加刻苦，拼命想练好技术，甚至练到崩溃大哭。但度过了最难熬的日子后，她在世锦赛上打进16强，并在大运会上与队友收获团体金牌，逐渐找回自信。

来到杭州，黄芊芊与同样来自福建的陈情缘携手出战个人赛，陈情缘是夺冠热门，被对手专门研究，因打法抑制未能晋级八强。黄芊芊却稳扎稳打，八进四对阵日本名将东晟良，黄芊芊一剑取胜对手成功晋级，在获胜瞬间，她坐在剑道上大声呐喊、气势如虹。

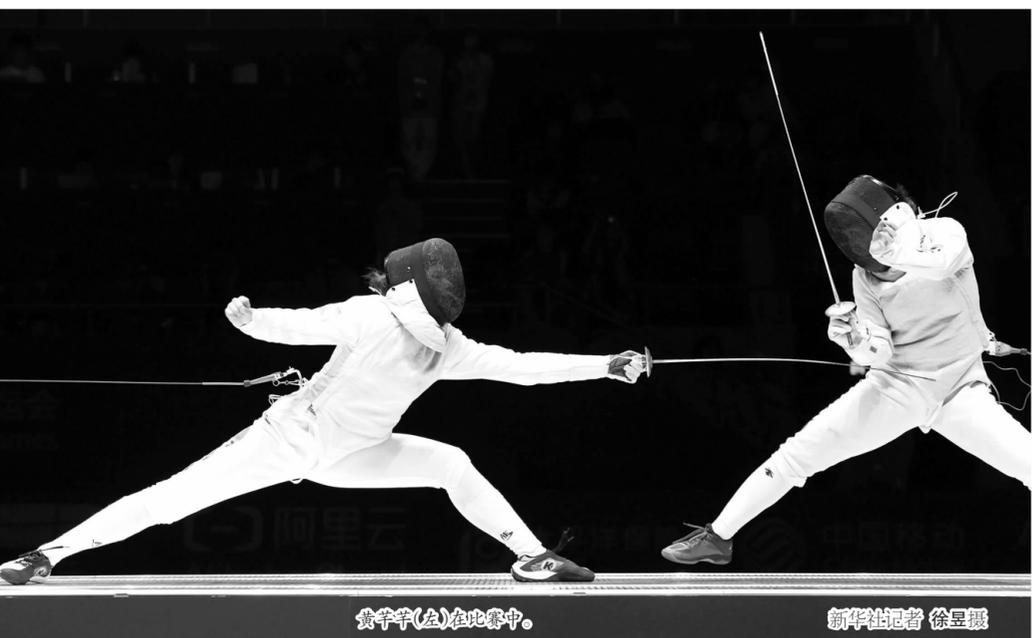
决赛在晚间展开，黄芊芊的对手是日本的上野优佳，这也是一名“00后”年轻选手，世界排名第15位，比世界排名第

29位的黄芊芊在纸面实力上高出不少。

然而，黄芊芊“初生牛犊”毫无惧色。“决赛就是去拼她！小组赛和她打的时候，我是放她后退，放她距离。决赛打得很有耐心，上场前的准备也很有针对性，我的战术就是盯住她，不让她很轻易地就打进来，以前打可能很容易被她骗。”黄芊芊找到了制衡对手的办法，并在比赛中坚决贯彻，即便后期对手在器材故障暂停后改变了策略，黄芊芊仍坚持自己的打法，并成功笑到了最后。

“按照自己的节奏走，就很好！”雷声在指导黄芊芊的过程中，不断地鼓励弟子。“机会是留给有准备的人的，黄芊芊未来的路还很长！”对于黄芊芊的成长，雷声也很满意。

（杭州9月25日电）



黄芊芊(左)在比赛中。

新华社记者 徐昱摄

为中国山地自行车延续优势

## 李洪凤：“金牌都是苦练出来的！”

本报记者 王向娜

自1998年曼谷亚运会山地自行车成为正式比赛项目以来，女子越野赛金牌一直牢牢握在中国队手中，从未旁落。这是荣誉，同时也是一份沉甸甸的责任。9月25日，杭州亚运会山地自行车女子越野赛在淳安界首体育中心山地自行车赛场展开，中国山地车女将李洪凤以1小时30分59秒的成绩斩获金牌，捍卫了这项荣誉。通过终点时，她将亚军选手、同样代表中国队出战的马彩霞落下近6分钟。

“前辈的荣誉，不能断在我手里！”带着最朴素的信念，李洪凤做着最艰苦的备战，并终于得偿所愿。

“金牌都是苦练出来的！没有其他捷径。”走下赛场，李洪凤感慨道：“现在走下来，我还可以站着说话、接受采访。之前在云南训练备战的时候，每一堂训练课下来都要练到吐，坐在地上半天起不来。”

李洪凤是山东姑娘，肯吃苦，五年前的雅加达亚运会，她收获银牌，“五年了，就想再进一步！”赛前，李洪凤就表示要冲击金牌。此前中国队一直没有在亚运会上让该项目金牌旁落，从马艳萍（两届）、任成远、史庆兰到姚变娃，前辈的战绩激励着李洪凤不断进步，尽管28岁的她已经是队伍当中的“老大姐”，但她一直都在尝试着超越自己。

“2018年雅加达的银牌，对于自己来说是个遗憾。随后自己也遭遇了低谷，2019年亚锦赛没有拿到东京奥运会席位，2021年陕西全运会只获得了第五名。看着身边的队员都是‘00后’，也不是没想过放弃。”李洪凤毫不掩饰自己的失落。但面对队伍的需要，以及自身不放弃、不

服输的性格，她作为老队员继续坚守。“心里也很着急，很努力地训练了，但就是骑不动。”

状态不佳时，唯有更刻苦地训练、再训练，坚持、再坚持，李洪凤一点点找回状态，直到2022年5月，李洪凤在亚运会测试赛上收获金牌，这是她自全运会后的第一枚金牌，信心也随之逐渐找回。

“再拼一把吧！”李洪凤暗暗下定决心，但反反复复的小麻烦不断袭来。先是杭州亚运会延期一年举办，随后是她身体的各种不适，过敏，荨麻疹……李洪凤曾经有躺了一个月无法训练的经历。2022至2023冬训期间，她在力量训练时腰部受伤，只能边康复边训练……

“特别累，状态很差！”李洪凤直到2023年2月仍在吃力地坚持，后来在亚运会选拔赛上收获第二，才顺利获得参赛机会。

“全国锦标赛又没比好，只拿到了第七名，当时也有很多人质疑我。”面对不信任，李洪凤和教练开始寻找原因，在云南为期两个月的赛前高原训练中，她拼尽了全力。

“骑不动也别着急，先把体能堆积起来，有氧跑一跑，力量拉起来！”教练为李洪凤布置了高强度训练计划，以强度训练模拟比赛流程，每周至少两堂，每一堂训练课都要练到吐。

“印象最深的一次，是下山时没劲了，磕到了石头上，流血去了医院。还有下高原之前最后一次跑强度，骑完之后头晕，靠别人扶着才能下车。”再苦再累，李洪凤都咬牙坚持。“训练吃苦了，比赛就会轻松一点，才能在赛场上升起国旗。”

李洪凤在比赛中。

新华社记者 胡虎虎摄

在备战训练中，李洪凤并不孤单，除了国家集训队，贵州共建国家队以及云南等队组成了“大团队”，陪同她们训练。“今天比完赛，他们都第一时间来祝贺我，我感觉这块金牌不单属于我，而是属于大家，属于团队当中的每一个人。”

凭借这枚金牌，李洪凤续写了中国女子山地自行车在亚运会上的辉煌，她也将继续逐梦前行。接下来她还要参加在印度举办的亚锦赛，这是巴黎奥运会的资格赛，李洪凤必须拿下。

“先拿到奥运资格，然后再继续好好训练，争取在奥运会上为中国山地自行车取得更好的成绩。”李洪凤说。

（杭州9月25日电）

### 亚洲霸主地位依旧 面向巴黎仍需提升

#### ——杭州亚运会赛艇项目综述

本报记者 陈思彤

11金2银，中国赛艇队在杭州亚运会再度成为“金牌收割机”，所参加的13个小项全部有奖牌入账，亚洲霸主地位不可撼动。但对于志在更大舞台的中国赛艇队而言，亚运会仅是“小考”，金牌背后的硬实力才是冲击巴黎奥运会的资本。

中国队在本届亚运会上收获了绝大多数的金牌，但乌兹别克斯坦、中国香港、印度、伊朗、日本等队还是表现出了一定的实力。东京奥运会银牌得主、乌兹别克斯坦选手安娜·普拉卡坚在女子单人双桨比赛中遥遥领先夺得金牌，亚军刘睿琦落后10秒多。另一个没能夺冠的男子四人单桨项目，中国队在领先的情况下被乌兹别克斯坦反超，甚至遭遇印度的奋力追赶，银牌都拿得惊险。而这条艇，曾经在世界杯分站赛站上过领奖台。由此可见，亚洲各国的赛艇水平在整体提升，特别是乌兹别克斯坦队对中国队形成了不小的冲击。

纵观中国赛艇队在本届亚运会上的整体表现，可谓喜忧参半。在大多数的决赛中，中国队都展现出了强大的统治力，赛程过半就完全确立了领先优势。但从比赛的绝对成绩来看，要想在巴黎奥运会上有所斩获，队伍还需在冬训中加倍努力。王牌组合女子四人双桨项目，姑娘们夺冠的成绩为6分42秒84，距离东京奥运会6分05秒13的夺金成绩，有着不小的差距。尽管赛艇运动受天气、水流等影响，每场比赛的成绩都会有所不同，但这样的对比仍具有一定的参考意义。其它几个已经拿到奥运资格的项目，中国队的成绩也不尽如人意，放到世界大赛上缺乏竞争力。

对于中国赛艇队而言，亚运会上的最大竞争对手还是自己。要想在国际大赛中获得好成绩，起航和前半程的发挥至关重要。但本届亚运会，中国队的起航表现并不突出，前250米冲不起来，前500米的计时成绩也表现一般。相比之下，老将张亮仍然保持了较高的竞技水准，在兼项的情况下，张亮和刘治宇男子双人双桨的夺冠成绩为6分21秒54，超过了两人的世锦赛成绩，张亮的单人双桨成绩也在7分以内，非常稳定。

当然，中国赛艇队在比赛中展现出的连续作战能力值得肯定，从世锦赛征战归来几乎没有任何休息调整就直接投入到亚运会赛场，对一个体能项目来说，考验不小。巴黎奥运会，中国队面临的形势将比东京更加严峻，竞争也更激烈，亚运会的辉煌已经过去，就如女子四人双桨的张灵所说，今年的比赛已经画上了句号，下一站就是巴黎。

（杭州9月25日电）