

星耀杭城

辛苦耕耘定能收获累累硕果

——记女子剑术枪术全能冠军赖晓晓

本报记者 黄心豪

手握剑柄、身姿挺拔、凝重而又灵动，舞剑的姿态充满了自信和力量。枪如游龙、换把灵活、身法枪法快速协调……在27日举行的杭州亚运会武术项目女子剑术枪术全能比赛中，中国队30岁老将赖晓晓在枪术和剑术两项比赛中均以9.8分排名第一，并以总成绩19.6分获得冠军，这也是赖晓晓的首枚亚运会金牌，她实现了全运会、世锦赛、世界运动会、亚运会金牌“大满贯”。

赛后赖晓晓表示，这是她第一次参加亚运会，尽管受伤病困扰，但有国家队的保障和大家的鼓励，她要将最好的一面展现出来。“这是我的谢幕演出，希望能把最好的竞技状态和风格特点展现给世界，希望能有更多人支持和喜欢武术。”

出生于1993年的赖晓晓是中国武术套路

女队年龄最大的队员。她曾获得2015年雅加达世界武术锦标赛女子枪术冠军、2021年陕西全运会女子拳剑枪全能冠军、2022年美国世界运动会女子长拳项目冠军。在赖晓晓眼里，推广武术，义不容辞。去年世界运动会期间，赖晓晓与击剑运动员出身的国际奥委会主席巴赫进行了“剑术”互动交流，双方谈笑间演示出一连串的武术攻防招式，赖晓晓还向巴赫先生赠送了代表中国传统文化的武术太极剑。

赖晓晓“文武双全”，她从小成绩好，能说一口流利的英语。6岁开始接触武术，能吃苦。“我比较享受吃苦的过程。”令她印象最深的是，在2015年世锦赛选拔赛前，她脚底不小心被运动贴布撕掉了一块肉，当时医生建议缝针，但第二天就要比赛了，参加世界锦标赛一直是她的梦想。她没缝针，坚持上场，结果鲜血染湿了她的袜子，但是她忍着剧痛，咬牙坚

持到了最后，成功拿到了世锦赛的入场券。这次的经历让她明白，强大的信念才是成功的核心。

这次亚运夺冠，赖晓晓也谈到了这个秘诀：“秘诀是强大的信念和对金牌的渴望。我觉得这是运动员特别珍贵的意志品质。如果没有这种信念，就很难登上最高领奖台。”

事实上，赖晓晓还是一名大学教师。今年2月，研究生毕业的赖晓晓入职安徽师范大学，成为一名体育教师。赖晓晓说，不管是运动员还是老师，她都离不开武术，也会尽量推广中国武术文化。“从事自己热爱的项目，只要你热爱，只要你喜欢，那就是一辈子的事，多大都不晚。”

赖晓晓最后寄语习武的青少年：“希望能坚持下去，习武比较辛苦，但很多事情现在埋下了种子，最后一定能收获丰硕的果实。”

(杭州9月27日电)

展示中国武术风采 弘扬中华武术文化

中国武术套路队6人揽6金

本报记者 黄心豪

杭州亚运会武术套路项目9月27日在萧山区瓜沥文体中心收官，随着老将常志昭赖晓晓勇夺金牌，中国武术套路队6名队员全部夺冠。主教练李强表示，非常满意这次队伍的表现，队员呈现出高水平竞技状态，同时通过

亚运会向亚洲和全世界展示了中国武术风采，弘扬中华武术文化。

本次出征亚运会的中国武术套路队6名运动员中，孙培原、常志昭、陈惠颖和赖晓晓都是老将。李强表示，虽然4名老将年龄都在30岁以上，但他们经验丰富，在场上非常稳定，技术高超，展示出武术的最高竞技水平。

本报记者 扈建华

打完最后一枪，刘锐扭过头向教练伸出了大拇指。“这次亚运会我尽力做好了，还会继续加油，不断突破。”她说。

27日结束的杭州亚运会射击女子25米手枪决赛，中国选手刘锐以38中的成绩夺得金牌，创造了新的亚运会纪录。她还与队友赵楠、冯思璇一起拿到了这个项目的团体银牌。

资格赛过后，冯思璇和刘锐分别排在第二位和第三位，顺利晋级决赛。决赛开始，刘锐进入状态较快，在第三组和第五组都打出了5发满中，不过她也出现了一些起伏，第六组5发只打出2中。赛后刘锐说：“自己的发挥还是有波动，否则也不会出现打完5中打2中的情况。遇到问题的时候及时调整心态，相信自己没问题，相信自己可以做到。”

收获女子25米手枪金牌

刘锐还要继续加油突破自我

第七组射击开始前，场上有选手靶位出现故障，比赛中断了近10分钟，刘锐说自己也受到了一些影响，但是马上就恢复了，“告诉自己比赛还没有打完，还是要集中精力，要淡定一点。”

和刘锐一起进入决赛的冯思璇，在第八组射击完成后与印度、韩国选手同分，遗憾的是在加赛中冯思璇只打出2中，最终排在第四位。比赛结束后，刘锐给了冯思璇一个大大的拥抱，“她加赛的时候我也很紧张，默默支持她，也祝贺她取得这个成绩，毕竟大家都付出

了努力。”

2000年出生的刘锐在陕西全运会上获得女子25米手枪金牌，去年的开罗世锦赛上，她和肖嘉芮萱、陈妍合作拿到这个项目的团体冠军。这是刘锐第一次参加亚运会，“我对自己的表现很满意。”

亚运会结束之后，射击亚锦赛即将开始，亚锦赛将派发巴黎奥运会席位。刘锐和队友们将投入到亚锦赛备战之中，为争夺奥运席位继续努力。

(杭州9月27日电)



赖晓晓在比赛中。

本报记者 魏征摄

校园内授业 赛场上夺金

常志昭身体力行推广武术

本报记者 黄心豪

他是老将，今年已经31岁；他是世界冠军，夺得过世锦赛、世界杯的金牌；他是亚运会“新人”。他就是中国武术套路队的常志昭。

在武术套路男子刀术棍术全能比赛中，常志昭以刀术9.826分、棍术9.8分，总分19.626的高分夺得金牌，实现了亚运“金牌梦”。

“感谢国家给了我这次机会，也感谢教练给我的鼓励和支持，拿到这个成绩离不开团队的帮助。”常志昭赛后表示，本次亚运会他发挥出了平时的训练水平，拿到金牌很开心，也很激动。

常志昭来自甘肃，在此前的亚运会中国武术队选拔赛上，他表现出色，总分排名第一，获得亚运参赛机会。常志昭是一名大学老师，目前在兰州大学任职。常志昭说，运动员和教师虽然身份不同，但有着相通之处。“做运动员时，我每天想的是如何突破一个难度、一个动作，突破之后会很开心；当大学老师也一样，面对很多没有武术基础的学生要一步步来，一个学期下来，当他们一套拳能打下来时，你会感觉很欣慰。”

常志昭还尝试过线上教学，后来他和同为武术运动员的妻子武鑫鑫发现了一

些比较好的健身方法，就在短视频平台上发一些教学视频，取得了很好的效果，身体力行推广武术。

亚运会比赛结束后，不管在混采区还是在新闻发布会上，常志昭反复讲述要把中国武术发扬光大。“作为武术人，我会在今后的工作和生活中，当好一名武术的传承者、传播者，不管是教学还是生活，我都会把中国传统体育文化、武术精神传承下去。”常志昭说。

(杭州9月27日电)



常志昭在比赛中。

本报记者 魏征摄

今日看点

中国选手全力冲击体操单项金牌

本报讯 9月28日，杭州亚运会体操、游泳、射击、武术等项目将产生35枚金牌，中国体育代表团将在体操、游泳等项目上持续发力。

体操项目展开单项争夺，依次决出男子自由体操、女子跳马、男子鞍马、女子高低杠、男子吊环金牌，张博恒、肖若腾将冲击鞍马金牌，虞琳敏将向跳马金牌发起冲击，邹敬园、兰星宇具备冲击吊环金牌的实力，唐茜靖、左彤将全力争夺高低杠金牌。

游泳项目将决出7枚金牌。覃海洋在男子200米蛙泳、张雨霏和程玉洁在女子50米自由泳以及中国队在男子4×100米自由泳接力和女子4×200米自由泳接力上，都将向金牌发起冲击。另外，叶诗文出战女子200米蛙泳，王长浩参加男子50米蝶泳，费立纬参加男子800米自由泳。

射击赛场最引人关注的是男子10米气手枪，张博文、谢瑜、刘锦尧3位选手出战，其中张博文是巴黎世锦赛冠军，刘锦尧在开罗世锦赛夺冠，期待3位中国选手在赛场上有好的表现。

象棋混合团体赛将展开争夺，中国队由郑惟桐和左文静领衔出战。围棋项目将进行男子个人赛金牌，韩国棋手申真谔和中国棋手柯洁已经杀入四强，他们的对手分别来自中国台北和日本，两人都具备进入最终金牌赛的实力。

男子和女子散打决赛产生7金，中国散打队参加其中5个级别，分别是女子52公斤级李玥瑶、女子60公斤级吴晓微、男子56公斤级江海东、男子60公斤级王雪涛和男子70公斤级何峰。

足球项目将进行女足A组第三轮比赛，中国女足将对阵乌克兰女足。(杜 婕)



射落飞碟女子双向金牌 江伊婷瞄准奥运资格

本报记者 扈建华

最后10个碟靶，赛场上只剩下江伊婷和高金梅，此时杭州亚运会射击项目女子双向飞碟金牌已经全部记到了中国队名下。

最后一枪结束，江伊婷以57中拿到冠军，打破亚运会纪录。“从赛前到赛时都特别紧张，但我坚持下来了。”走下赛场，刚满19岁的江伊婷脸上露出笑容。

虽然一直说自己很紧张，但第一次站上亚运会赛场，江伊婷还是表现出了超出年龄的沉稳。飞碟女子双向资格赛，她打出125靶123中的好成绩，排在第一位顺利晋级，这也

是新的亚运会资格赛纪录。飞碟女子双向团体赛，江伊婷和队友高金梅、黄思雪合作，以348中的总成绩拿到一枚银牌。

来到决赛，江伊婷前25靶全部命中，一直稳居第一，后面虽然出现脱靶，但她及时调整，最终为中国队拿下了这枚金牌。“出现了一些波动，但自己及时调整，还是稳住了。”

江伊婷是巴黎奥运周期飞碟项目涌现出的年轻选手，在4月的开罗世界杯上夺得女子双向金牌，在7月的意大利洛纳托世界杯上拿到铜牌，保持了很好的竞技状态。杭州亚运会是江伊婷第一次参加国际综合大赛，她说，自己还是很紧张，“精神处在一个很‘揪’的状态，身体和心理上都不太好。”

虽然困难在前，但江伊婷还是坚定地说，“这些都不是问题，主要还是自己要坚持到最后，其实每一个对手都很强大，我最主要的就是

战胜了。”

27日的杭州非常闷热，飞碟靶场又是露天场地，高温潮湿的环境给运动员参赛增加了挑战。不过这样的环境江伊婷比较熟悉，“天气热不是问题，我来自福建，那边本身就是潮湿闷热的天气。”

13岁时，江伊婷开始练习飞碟，最开始是兴趣使然，训练过程中也有过犹豫退缩的时候，但是在教练的鼓励下还是坚持下来。飞碟项目训练参赛时风吹日晒，走下赛场，江伊婷的脸上被晒得发红，她说，其实已经习惯了，“平时也不会去想化妆之类的，最主要的是把训练比赛做好。”

拿到亚运会冠军，江伊婷登上了自己运动生涯的一个新高峰，不过年轻的她接下来就将踏上下一段征程。“后面就是亚锦赛，将派发巴黎奥运会席位，我会认真准备，争取拿到参赛资格。”江伊婷说。

(杭州9月27日电)