

“三年前东京的遗憾，今天在巴黎补上了！”



杨家玉高举国旗庆祝夺金。
本报特派记者 鹿麒麟摄

本报特派记者 林 剑

巴黎当地时间8月1日，以25秒的巨大优势强势夺得中国体育代表团巴黎奥运会首枚田径金牌——女子20公里竞走金牌后，杨家玉在社交媒体写道：“三年前东京的遗憾，今天在巴黎补上了！”

时间倒回到2021年的东京奥运会，那时候，顶着世界冠军、世界纪录保持者的光环，杨家玉被视作冠军的最有力争夺者。但最终的结果却是第12名。“感觉受到了很大打击，之后训练比赛的欲望都不高，甚至动过退役的念头。”杨家玉回忆道。2022年，杨家玉休息调整了一年，这一年，她想通了很多事情，东京失败还是因为赛前训练不够系统，临场发挥也出现了问题，“最关键的是自己还不具备奥运夺冠的能力。”

2023年，杨家玉恢复训练，并在杭州亚运会登上最高领奖台。“对于运动员来说，信心的恢复是要靠成绩的，随着成绩的提升，也会越来越信任自己。”

更让杨家玉高兴的是，她迎来了新任教练——意大利人帕特里西奥。作为东京奥运会该项目冠军安东内拉的教练，帕特里西奥的很多理念、做法让杨家玉眼前一亮。

“过去我们一般都会安排专门的力量课，在训练课中间完成，但现在变成了力量课之后马上训练课。一开始自己也不适应，乳酸堆积很快，腿非常不舒服，但只要坚持下来，能力就会提升。”杨家玉说。

“外教很细致，很注重细节，帮助我很系统地完成了备战，如果说东京时是吊着心比赛，这次就是充满信心参赛。”杨家玉表示。值得一提的是，巴黎奥运会一战赛前师徒俩并没有制定开始领走的战术，还是常规安排跟走10公里后再突围，但赛前杨家玉状态出色，通过与教练沟通，帕特里西奥鼓励弟子根据状态和临场发挥自己决定，杨家玉自己决定从开始领走到最后，一骑绝尘，酣畅淋漓。

巴黎奥运会前，帕特里西奥曾这样评价杨家玉：“很少有运动员能在比赛中发挥100%的训练水平，但也有一些运动员，能在比赛中发挥150%的水平！”

赛场上150%的发挥，更得益于场下100%的投入和付出。杨家玉的巴黎奥运会之旅还没有结束，8月7日，杨家玉还将和队友们一起出战竞走混合接力比赛。迎来更大的惊喜？为什么呢？

（巴黎8月1日电）



张博恒 本报特派记者 魏征摄

全能战士不怕挫折 张博恒继续成长

本报特派记者 袁雪婧

又一场惜败，张博恒两天之内经历两回。很多人为他扼腕叹息甚至鸣不平，但他一笑而过。“对年轻人来说，生活中不一定会一直成功，但一定会成长。”张博恒的态度足够励志。

在巴黎奥运会体操男子全能决赛，张博恒在第一项自由体操出现头部触地失误，仅得到13.233分，无奈此后几项一直处在追赶的状态。他没有放弃，一直在顽强追分，尤其吊环得到14.600分排名全场第一，双杠得到15.300分排名全场第二，从前两轮的全场第15名追至前五轮结束时的全场第三。遗憾的是，在最后一轮单杠上，尽管张博恒再次拿下全场最高分14.633分，但出现松腰的失误导致得分没有资格赛理想，最终收获总分86.599分，以0.233分的微弱劣势收获银牌。

“比赛没有如果，失误也确实是自己的问题。”赛后，张博恒有种令人心疼的成熟和勇敢，没给自己找客观理由。“虽然到目前为止，我还没有站上奥运会最高领奖台，但这24年我还是一直在战胜我自己。”

巴黎奥运周期的前两年，张博恒所向披靡。2021年北九州世锦赛战胜奥运冠军桥本大辉勇夺全能金牌，2022年利

物浦世锦赛他是中国男团夺冠的一大功臣，2023年成都大运会、杭州亚运会又加冕全能“双冠王”。但从去年冬训开始，张博恒备受腰伤困扰。今年全国锦标赛上，他罕见出现多次失误，奥运会前的备战充斥着难以想象的压力。张博恒那种“全能天才的上限”给大家信心，他也没有辜负大家的期望：资格赛六个成套发挥稳定，拿下88.597分排名第一，达标“世界大赛全能夺冠线”88分以上；男团决赛上满六项，全部输出了稳定的高分；打完全能决赛，交出5天18套仅一次较大失误的成绩单。无需再证明什么，张博恒已足够出色。

巴黎周期包揽全部国际重要赛事全能冠军的“双子星”张博恒、桥本大辉，到了奥运年都受到伤病困扰，最终无缘全能金牌，令人唏嘘竞技体育的残酷。“其实看到鞍马桥本摔下来之后，我俩都笑了。我们互相心里都明白，彼此到底有多累。”张博恒没有将失误归结于“全能战士”带来的疲劳，“能者多劳”是他身为中国体操男队队长的一种担当。

接下来，张博恒还有自由体操、单双杠决赛要比，他的心态也更加放松。“我更想去享受舞台，生活就是这样，要向前看。”

（巴黎8月1日电）

祖国至上是最美的青春印记

阎志强

巴黎奥运会激战正酣，中国体育健儿拼搏在各个赛场。无论顺境逆境，他们直面困难挑战，为每一分每一球努力拼搏，展现新时代中国青年的风采。爱国是青春最亮丽的底色，为国争光是中华体育精神的重要内容，祖国至上、为国争光的信念为体育健儿注入不竭动力。

爱国，是人间最深层、最持久的情感，是一个人立德之源、立功之本。在为中国体育代表团赢得首枚自由式小轮车项目的奥运金牌之后，年仅18岁的邓雅文说，升国旗奏国歌时自己真切感受到了祖国的强大，正是因为来自祖国的底气，“现在我可以自豪地说，我来自中国。”

爱国，是中国体育事业的初心使命。从新中国成立初期海外赤子纷纷归来报效国家体育事业的无悔选择，到改革开放重回世界舞台要为祖国和人民赢下一场胜利的赛场誓言，再到新时代奥运赛场“升国旗奏国歌”的不变追求……一代代体育健儿挥洒青春汗水，初心如磐，为国争光，始终不变的是他们的爱国底色。

爱国，是新征程上体育健儿的时代担当。当中国游泳队在巴黎奥运赛场遭遇困难之际，尚不满20岁的潘展乐挺身而出，打破男子100米自由泳世界纪录，摘得中国游泳队在本届奥运会上的首枚金牌。潘展乐说，对于我们国家，这枚金牌意义重大，因为这是中国人在一个项目上的历史性突破，“这是非常值得高兴的事情，一个眼前一亮的表现，让中国队接下来的表现能够更好。”当前，我们比历史上任何时期都更接近中华民族伟大复兴的目标，比历史上任何时期都更有信心、更有能力实现这个目标。拼搏在奥运赛场的体育健儿，是走在体育强国建设路上的先锋和表率，有祖国和人民的强大支持，正以使命在肩、奋斗有我的责任感，顽强拼搏、为国争光的使命感，奋勇争先，为时代添彩。

爱国，是新时代中国青年的亮丽本色。青年强，则国家强。国家的希望在青年，民族的未来在青年。新时代的青年既要怀抱梦想又要脚踏实地，在奥运舞台充分展现新时代中国青年风采，用体育的视角向世界全面、立体地呈现新时代中国的繁荣兴盛、光明前景，在交流交融中从容自信地参与打造美美与共的未来世界美好图景，当好中国体育与国际奥林匹克运动双向奔赴的最美使者。

祖国至上铭记于心，为国争光信念坚定。中国体育健儿正以实际行动，展现新时代中国体育人、中国青年的爱国之情、强国之志。让我们为每一位拼搏奋斗在巴黎赛场的中国健儿加油喝彩，让我们尽情感受与每一颗拳拳爱国心的同频共振，顽强拼搏，书写最美的青春篇章。

孙颖莎一天一个“小目标”

本报特派记者 林 剑

“今天的小目标完成了！”当地时间7月31日晚，本届奥运会乒乓球女单16强赛赛后，孙颖莎笑着对记者说。

当天上午10点，面对比自己大38岁的卢森堡选手倪夏莲，孙颖莎仅耗时29分钟就以4比0拿下比赛。11个小时后，孙颖莎再次回到南巴黎竞技场4号馆，对手变成了实力更强的印度新星阿库拉，比赛过程却变得艰苦很多。

首局上来，两人一直缠斗，阿库拉凭借特殊的颗粒打法取得10比6领先，率先抢到位点。世界排名第一的孙颖莎并不着急，一分一分拼，一分一分咬，连拿6分，以12比10逆转拿下首局比赛。第二局几乎是首局的翻版——孙颖莎再次面临对方局点，比分是更严峻的5比10。压力似乎逼出了真正的孙颖莎，连下7分后，再次以12比10逆转。

赛后孙颖莎表示，开场阿库拉节奏和感觉确实不错，近一年她的实力增长很多，并且是一名很有特点的运动员。“最主要是刚上来自己对对手的旋转和球没有吃得特别准，所以遇到了一些问题。阿库拉也是颗粒选手，但和上午交手的倪阿姨不太一样，每个人都有自己的特点，海绵精度也各有不同，因此还需要一个适应的过程。”

强手之所以是强手，就是因为能在困境中快速适应、快速调整。拿下前两局之后，孙颖莎一鼓作气，以11比8、11比3再赢两局，总比分4比0取胜！

两个4比0，但过程各不相同，尤其是前一比赛日刚打完消耗极大的混双决赛，又一天两战，对于孙颖莎来说也是巨大的挑战。结束比赛后，孙颖莎吃了一个香蕉恢复体能，表示要好好休息，准备接下来的比赛。

孙颖莎透露，“每天都赢球”是奥运会前她给自己定的每天的“小目标”，今天的“小目标”完成了，就能踏实准备下一天了。

一天一个“小目标”，就距离之后金灿灿的“大目标”不远了。

（巴黎8月1日电）



肖若腾

本报特派记者 魏征摄