

巴黎奥运会夺金圆梦解开心结

徐嘉余期待单项突破

本报记者 李东烨

“偶然间翻到小学毕业同学录和照片……有一个1万小时定律，而我与游泳也一同走过了8376天，也会相信超过10000天！感谢这一路走来如此执着于热爱的自己，也感谢现在依然在奋勇拼搏的自己。”近日，迎来29岁生日的游泳奥运冠军徐嘉余在社交媒体上表示自己会保持热爱，继续向前。

从里约奥运会男子100米仰泳银牌到东京奥运会4×100米混合接力银牌，再到巴黎奥运会男子100米仰泳银牌和男女4×100米混合泳接力银牌，三届奥运会，徐嘉余拿到了四枚银牌。

尤其是巴黎奥运会男女4×100米混合泳接力决赛，中国队在比赛中游出了超原世界纪录的成绩，但最终还是以0.12秒之差遗憾摘银，徐嘉余接二连三与冠军擦肩而过。

徐嘉余渴望实现金牌的突破，巴黎奥运会留给他最后的机会是男子4×100米混合泳接力，最终由徐嘉余、覃海洋、孙佳俊、潘展乐组成的中国队获得该项目金牌。从伦敦到巴黎，四战奥运的老将徐嘉余终于收获职业生涯第一枚奥运金牌，迎来圆梦时刻。“如果没拿到金牌可能会一直觉得很纠结，成为我的心结。”此刻，徐嘉余终于解开心结。“没拿到金牌前，我一直想要金牌，当拿到金牌那一刻，除了

嘶吼以外，我觉得这一切又那么平常。金牌可能对于运动员来说很重要，但是对于生活来说，又不那么重要。”夺得金牌后，徐嘉余一切都释然了。如果这届奥运会还没拿到金牌，徐嘉余笑言，“那就参加第五届好了，甚至如果能参加第六届，我也会觉得很骄傲。”

徐嘉余的主管教练蔡力透露，身高1.84米的徐嘉余此前体重保持在80公斤左右，而在过去几届大赛里，他完成每一枪比赛可能都会减少大约0.5公斤的体重，所以在这个周期，增肌增重成了一个训练目标。

站上巴黎奥运赛场，徐嘉余已经从80公斤长到了84公斤。徐嘉余非常相信蔡力给他带来的改变，“在这个新团队当中，我感受到了新兴的力量，让我觉得原来还有这样的方法去应对来自年龄上的冲击。”

经过这段时间的沉淀，徐嘉余开始展望洛杉矶周期，“希望今后能够在自己的单项上有所突破，会享受接下来的比赛，认真备战。”



徐嘉余在比赛中。

新华社记者 王毓国摄

退出国家队

国羽“图欧”组合挥手告别

本报记者 周 圆

日本羽毛球公开赛在横浜激战正酣，洛杉矶奥运周期已经开启，一些巴黎奥运周期的老将也开始选择告别。继女单运动员何冰娇之后，国羽男双运动员刘雨辰、欧烜屹和谭强日前也宣布告别国家队，在巴黎奥运周期携手搭档的“图欧”组合刘雨辰/欧烜屹也迎来了离别时刻。

1995年出生的刘雨辰在巴黎度过了29岁生日，他在奥运会上成功求婚相恋多年的女朋友、羽毛球混双奥运冠军黄雅琼，让刘雨辰受到了更多关注，但其实在自己的运动生涯里，刘雨辰同样出色。2012年进入国家队之后，东京奥运周期，刘雨辰和李俊慧搭档组成“双塔”组合成为国羽第一男双，

在2018年赢得了世锦赛冠军，并在东京奥运会上获得银牌，也帮助队伍获得了汤姆斯杯、苏迪曼杯等重要团体赛事冠军。

东京奥运周期结束后，李俊慧选择退役，刘雨辰依然选择坚持。“东京奥运会之后，我也有退役的念头，但是咽不下这口气，觉得自己还可以站在赛场继续战斗。”带着这样的信念，巴黎奥运周期，刘雨辰选择和比他大一岁的欧烜屹组成新的“图欧”组合。1989年出生的欧烜屹，一直在默默努力，直到这个周期才被大家看见。

2022年，刘雨辰/欧烜屹迅速崛起，获得2022年印尼公开赛和2022年世界羽联世界巡回赛总决赛冠军，最高世界排名一度达到第二。他们最经典的战役是在2023年苏迪曼杯半决赛

中国队对阵日本队的比赛中，刘雨辰/欧烜屹挽救四个赛点，连拿6分，逆转保木卓朗/小林优吾，帮助中国队将比赛拖入第五场。最终，中国队赢得半决赛，并夺得苏迪曼杯。“‘图欧’组合通过顽强拼搏的精神留下一些让人忘不掉的成功瞬间，自己非常知足了。”回顾这三年，刘雨辰表示。

对于“图欧”组合在巴黎奥运周期的作用，国羽男双组主管教练陈其遒表示：“刘雨辰/欧烜屹在起步初期作为领军（组合），带领小师弟们一起奋斗，共同进步，慢慢才形成了现在世界排名前十占三席的局面。”两位大哥哥在男双组起到了很好的带头作用。

巴黎奥运会，刘雨辰/欧烜屹分在有五对组合参赛的“死亡之组”，最终

名列小组第三，无缘晋级八强。当时记者问道：“未来还会看到你们配对吗？”他们都表示不会了。“图欧”组合到了和大家告别的时刻，内向少言的欧烜屹不知道说些什么，刘雨辰则用毛巾捂住脸，开始流泪。“最后一战，大家都做了最大的努力，还是技不如人。”

虽然没有完美的结局，但这个周期走到现在，“图欧”组合已竭尽全力。“身体已经完全超负荷了。”走路看起来一瘸一拐的刘雨辰说。每次比赛，为了有好的表现，刘雨辰就要吃止痛药上场，为了保持训练状态，每天晚上都需要吃消炎药才能入睡。

欧烜屹直到30岁才第一次站上奥运舞台，这是他没有放弃的不断追求。“这三年我从什么都没有，一步步到实现自己的目标世界冠军，有机会站上了所有人梦寐以求的奥运舞台，有遗憾，但很开心。”

在告别之际，刘雨辰和欧烜屹两人都感谢了彼此、教练和队伍，并为中国羽毛球队送上了祝福。

竞赛圈

中国跳水“梦之队”举行冠军见面会

本报讯 巴黎奥运会，中国跳水“梦之队”创造了包揽奥运8金的历史性成绩，再次向世界展示了“梦之队”非凡的实力。近日，“自然堂”携手中国跳水队举行了冠军见面会。

见面会上，运动员和教练员共同回顾了征战过程。教练们表达了对冠军们未来的祝福和期许，运动员们分享了训练、比赛经验，为大家提供了参考和启示。

自1984年洛杉矶奥运会以来，每届奥运会中国跳水队都有金牌入账。11次征战奥运，中国代表团共斩获303枚奥运金牌，其中跳水共获得55个奥运冠军，

占比高达18.2%，成为中国体育军团在奥运项目中的夺金大户。本届奥运会，更是创造了包揽全部8枚金牌的壮举，创造了历史。全红婵、陈芋汐在见面会上分享了训练和比赛心得。全红婵表示：“可能就是天生的幸运。”陈芋汐也连称幸运，“感谢国家，包括中国跳水队对我们的培养，让我们有机会站上奥运舞台去争夺金牌。”

未来，自然堂将继续助力中国跳水队再攀高峰，也将持续传递新生精神，鼓励新一代年轻人在追逐向上、寻求突破的过程中成为更好的自己。（李东烨）

“京沪大战”精彩激烈

上海申花晋级足协杯半决赛

本报讯 8月22日，2024赛季中国足球协会杯结束四分之一决赛全部争夺，上海申花在主场以2比1战胜北京国安，晋级半决赛。

“京沪大战”向来备受关注，两队在足协杯四分之一决赛狭路相逢，更是焦点。这场比赛的特殊之处在于场地受雨水影响比较严重，地滚球球速会明显降低的情况下，双方在比赛中的战术都具有针对性，上海申花开场后就全力施压力求抓开局，他们在第12分钟取得的远射进球一方面是特谢拉个人能力的体现，一方面前场逼抢造成的球权转换同样关键。

雨水场地另一个有效破门的战术就是定位球。北京国安两名超过1.9米的中后卫和前锋法比奥都具备不错的头球能力，北京国安曾利用前场定位球机会对上海申花造成威胁，不过上海申花两名年轻的中后卫和门将

经受了考验。比分领先后上海申花开始有意回收限制北京国安的边路推进速度，上半场比赛节奏虽然不快，但在场地湿滑的情况下双方体能消耗都较大。下半场更是比谁的持续施压能力更好，谁犯错更少。这一现象在比赛最后阶段体现得尤为明显，大举压上的北京国安后防空挡暴露无遗，2防4的情况下丢球很难避免。不过比分并未就此定格，北京国安很快扳回一球，让悬念直到终场哨音响起才揭晓。两队联袂奉献的“京沪大战”没有让球迷失望。

上海申花2比1战胜北京国安的同时，半决赛对手也已经产生。上海海港在另一场半决赛中主场3比0战胜天津津门虎，武磊上演了“帽子戏法”。另一个半区，山东泰山将与成都蓉城争夺足协杯决赛席位。

（马艺欧）

全国击剑冠军赛(总决赛)重庆继续“亮剑”

本报讯 2024年全国击剑冠军赛(总决赛)8月22日继续在重庆国际博览中心挥剑，经过激烈比拼，青年组混合团体赛和成年组女子佩剑、男子重剑、男子花剑个人

青年组混合团体赛金牌归属于江苏队，随着混合团体赛的结束，全国击剑冠军赛(总决赛)青年组各项赛事全部完赛。

成年组的竞争异常激烈。女子佩剑个人赛金牌归属于江苏队傅颖，赛后傅颖表示，夺得冠军并不容易，“在比赛中一度处于被动，自己节奏较慢，后来通过加快比赛节奏才掌握主动。比赛结果是满意的，但是过程中却

并没有把训练中的状态完全展现出来，后续还要继续努力。”

男子重剑个人赛的金牌被江苏队的石谨泽收获。“很开心，很满意，我拿冠军了，但是在比赛中也暴露出许多不足，最后时刻通过调整战术，抓住了时机最后拿下比赛。”石谨泽在赛后说。男子花剑个人赛金牌被福建队黄梦恺摘得。黄梦恺对自己的表现还算满意，“因为之前受伤病因扰严重，但是这次自己坚持下来了，希望能好好备战接下来的锦标赛。我对自己很有信心。”

成年组女子重剑、女子花剑和男子佩剑个人赛的较量将于8月23日进行。（弓学文 张斌）

“小网球工程”走进湖州余村

本报讯 “小网球工程”日前走进入选联合国世界旅游组织“最佳旅游乡村”的浙江省湖州市安吉县天荒坪镇余村，20余名小朋友齐聚安吉年年有余研学中心，开启了他们的初次网球探索之旅。

由于此前从未接触过网球运动，当天活动，孩子们显得特别兴奋，课程还未开始便已跃跃欲试。进行充分热身，孩子们开启了左右触球、直线运球、托球快跑、行进间拍球竞速、颠球竞速等关卡的挑战。一声声加油呐喊、一次次接力传递、一阵阵欢声笑语，孩子们完全沉浸在网球的无穷乐趣之中，也深切感受

到团队合作的重要性。

此次“小网球工程”走进余村，大大拉近了乡村地区孩子们与网球运动之间的距离，激发了他们对网球运动的兴趣。小网球具有规则简单易懂、竞赛方法灵活多变等特点，孩子们使用更轻的球拍、更软的球、更小的场地，能够更轻松地入门网球，在更便捷化和更多元化的场景中玩起来、动起来、乐起来、强起来，有助于孩子们变得更快乐、更健康、更坚强、更自信。此次活动由国家体育总局网球运动管理中心、中国网球协会、中国学生体育联合会指导，安吉县天荒坪镇余村主办。（马艺欧）

“营动中国”全国青少年国防体育主题夏令营走进陕西留坝

本报讯 8月18日，为期7天的“奔跑吧·少年”2024年“营动中国”全国青少年国防体育主题夏令营(陕西站)在留坝县红二十五国防教育基地落下帷幕。

此次夏令营由中国登山协会指导，北京龙泰体育发展有限责任公司主办，旨在通过国防体育教育，培养青少年的爱国主义、集体主义精神，提升国防认知，锻炼身体素质。

结营仪式上，全体参训学员在教官的带领下，进行了队列会操和军体拳等科目表演。整齐划一的动作、嘹亮的口号，在烈日下展示了学员们饱满

的精气神和显著的成长。通过一系列军事化训练，学员们不仅掌握了基本的军事技能，还学会了整理内务、打扫卫生、与舍友和谐相处等生活技能，收获颇丰。

一位来自山西的学员表示：“这是我第一次来到陕西，虽然训练很苦，但收获了很多。我学会了独立，交了很多朋友，下次有机会还想再来。”他的话道出了许多学员的心声，也反映了夏令营活动的积极作用。

本次夏令营内容丰富多样，包含了红色沙盘文化课、模拟实战射击训练、应急急救知识教学、火箭筒射击训

练等多项军事科目，以及参观留坝县当地著名景观等活动。通过理论与实践相结合的教学方式，学员们不仅了解了国防知识，还深入体验了历史文化，培养了民族自豪感和文化自信。

此外，夏令营还注重培养学员的团队合作能力和战略大局观。通过CQB丛林野战对抗课程等训练项目，学员们在模拟的战场环境中学习近战技能、武器操纵与射击技巧，以及小组战术等内容，有效提升了团队协作和应变能力。

“营动中国”是全国性的青少年营地活动品牌，旨在通过利用丰富的自

然、人文等资源，广泛开展户外运动、野外生存、自然教育、国防教育等活动，促进青少年全面发展。此次陕西站夏令营的顺利结营，离不开中国登山协会的支持，不仅展示了“营动中国”的品牌影响力，也为推动青少年国防教育、培养新时代“四有”青年贡献了力量。

随着结营仪式的结束，学员们带着满满的收获和成长，踏上了新的征程。他们将继续秉承在夏令营中学到的优秀品质和精神风貌，为实现中华民族伟大复兴的中国梦贡献自己的力量。（刘奇伟）