

金牌的突破为赵丹增添更大底气

梁 琰

1分02秒03！钢架雪车世界杯中国延庆站赛场，第二轮滑行排在最后一位出场的赵丹在滑出结束区后，抬眼仔细看了几秒成绩牌，确定上面只有一位数字且数字为“1”的时候，肆意地庆祝了起来。终于拿到了冠军！此刻赵丹真正感受到了尘埃落定。这是赵丹职业生涯中夺得的首个世界杯冠军，同时实现了中国女子钢架雪车世界杯冠军“零的突破”。

成绩牌终于不是“2”了！得知自己夺冠后，上赛季以0.02秒的劣势惜败的失落在赵丹的大脑一闪而过，让这次胜利显得更加珍贵。“上一次也是最后一个出发，不知道滑下来会是数字几，但是这两次的感觉完全不一样。上一次想的是没滑过（对手），这一次想的是‘终于是第一了’。”在上赛季的延庆主场，赵丹惜败德国选手蒂娜·赫尔曼，在赛后总结时，赵丹表示自己没能抓住第一轮的成绩优势，很大一部分原因在于不自信。

到了今年，赵丹做足了准备，把竞技状态和心态都调整到了最好。在此前接受记者采访时，赵丹就表示自己在夏训进步明显，“无论力量还是上肢都有较大进步，刚上冰的时候觉得滑行感觉找回来得比较快。”带着良好的训练状态，赵丹踏上了延庆主场的赛道。

第一轮滑行，赵丹排在第6位出场，她与英国选手弗雷亚·塔比特都滑出了1分02秒24的成绩，并列排名第一。第二轮的出发顺序是第一轮比赛成绩的倒序，赵丹被安排在了最后一位登场。和上赛季的慌张与紧张不同，赵丹这次把心态放得很平，“我想象自己不是最后一个去滑的，我可能现在排名第6，还有5个厉害的人在我后面，不要给自己太大压力，告诉自己现在争的不是冠军，是前6名。”心态放平后，赵丹在第二轮滑行中解决了第一轮存在的一些小问题，比第一轮滑行成绩提升了0.21秒，两轮滑行均排名第一，稳稳拿下了这枚梦寐以求的金牌。

在祝贺赵丹夺金之余，钢架雪车队中方教练王雪霞看到了赵丹作为一名职业运动员逐渐成熟的一面，“随着运动员的专业水平越来越高，她对项目的理解能力，包括大赛的灵活调整能力和抗压能力是一步一步在增长的，这跟她的滑行年限是相匹配的。”

站到领奖台上，赵丹看到国旗升起、国歌奏响，充满了自豪感。“我终于做到了！这面国旗是因为我而升起、国歌因为我而奏响，国歌终于在延庆赛场上奏响！”赵丹告诉记者，她在刚练习钢架雪车时，中国队参加世界杯的目标是进入决赛；慢慢地，目标变成了争夺前十名；再到现在，中国女子钢架雪车也可以站在世界杯最高领奖台上。她有一种强烈的成就感。

回顾赵丹与钢架雪车结缘的过程，其中充满了坚持的意味。赵丹曾经是一名三级跳远运动员，她当时的教练张鑫看到钢架雪车选材的通知，推荐让赵丹去试一试。经过一系列选拔考核，赵丹被钢架雪车队选中，但是她一开始并不想把重心放在钢架雪车，因为并不确定自己是否适合练钢架雪车项目，抱着“来都来了”的心态，赵丹一直跟着钢架雪车队训练。被问及是否想过放弃，赵丹说：“你做都做了，那就看能不能做到最好，不希望自己是主动放弃的。”就这样，赵丹留在了钢架雪车队。

“刚上赛道的时候并没有对这个项目的危险性有什么清晰的认知，就那么稀里糊涂地下去了，但是感觉这个项目还是挺好玩的。”钢架雪车项目不仅危险系数高，还需要运动员有足够的思考能力和器材操控能力，“时间久了自己也习惯了，就只想着能做到最好，咬咬牙顶过去，就雨过天晴了。”遇到压力时，赵丹的解压方式是哭，“我只要想哭的时候就哭，因为一点小事我也哭。”哭过之后，她又会照常出现在训练场上。赵丹的目标从拿低级别赛事冠军，到变为拿高级别赛事冠军，就这么一步步地走到了今天。

赵丹职业生涯的高光时刻当属当选北京



赵丹在比赛中出发。

新华社记者 王楷焱摄(资料照片)

冬奥会开幕式旗手。“首先参加北京冬奥会是每个人的梦想，把我选为开幕式旗手，是对整个钢架雪车队伍的认可，也是对我个人的认可，很荣幸能在家门口参加比赛并且当选旗手，这是我一辈子的荣耀。”最终她在北京冬奥会收获女子钢架雪车第9名。

训练和比赛之余，赵丹喜欢在宿舍拼乐高积木和看电影，她喜欢积木拼成之后呈现的美感。在休赛期，赵丹乐于和朋友到各地旅游，她还经常在朋友圈分享拍到的美食美景，当然，每一条朋友圈都少不了她的笑容。夺冠不到48小时，赵丹已经和队伍一起转

战德国。她告诉记者，自己已经没有太多夺冠的兴奋感，下一个目标是在米兰冬奥会上取得好成绩，“我们要更多地投入到后续的比赛当中，时间紧，任务重，不可能永远停留在之前的成绩上。”但是这枚金牌将是她的底气，“我们之前做到过，以后肯定也会做到。”

许诺：在每一剑中找到更好的自己

张 斌

脸色通红，一手拿着毛巾擦拭额头，汗水还是不停地往出冒；另一手拎着头盔，大臂夹着剑走向板凳，瘫坐下来，准备换掉击剑服。这是中国击剑队队员许诺刚结束早上训练课的一幕。记者“不合时宜”地走向累到不太想说话的她面前，向她表明来意。待她稍作调整后，拿着一袋冰块，敷在自己的肩膀上，示意准备好接受采访。

目前各支队伍陆续进入冬训，这也是迈向洛杉矶奥运会新周期的第一个冬训。10月底，全国击剑锦标赛结束后，队伍就开启了集训。不同于一些项目，击剑队很难做到长时间的集中训练，经常要在赛和训之间不停地切换。因此，当有机会集训时，队员们都倍加珍惜。

许诺表示，教练主要根据她过去在比赛中暴露出的问题为她进行针对性训练，刚结束的训练就是以加强进攻为主的练习。谈到自己的不足，她的思绪回到了夏天。“很遗憾，在巴黎奥运会的铜牌战中我们以1分之差败给了波兰队，要是我能再全面一点，多得分……”和奖牌失之交臂的遗憾让她多了加紧训练的动力。在巴黎浪漫又高雅的大皇宫，许诺经历了一场人声鼎沸、座无虚席的击剑比赛，这是以往没有的经历。“第一次参加奥运会，在经验方面存在不足，心态也不适应，比赛的前一晚出现了严重的失眠，这些都影响了发挥。”她表示，经历过奥运会后，看到了自己的不足。

下午的训练3点开始，2点30分左右许诺就来到击剑馆，在角落里进行拉伸，大部队集合后，她又与大家一起完成了常规

热身。在新一期的集训名单中，许诺已经成为女队中的“大姐大”，她深知自己要做好榜样，继续追逐自己的梦想。在后续的实战中，她拼劲十足，不断巩固着训练成果。

在谈到自己新周期的计划时，经历过奥运会洗礼的许诺显得从容许多。“一步步来，首先要在技战术方面和教练配合好，提升自己。然后就是打好每一场比赛，在实战中完善各项能力。另外还需要注意自己的心态调节，尤其是大赛关键时刻的调整。”虽然没有“打鸡血式”的口号，但是在不久前结束的阿联酋世界杯团体赛上，由许诺、余思涵、唐君瑶和渠笑笑组成的中国女子重剑队获得了第四名，这是在没有老将孙一文参赛情况下取得的成绩。许诺正向着新周期迈进，正如她的名字一样，只是这个诺言她许给了中国击剑队。



许诺(右)在比赛中。

新华社记者 费茂华摄(资料照片)



黄博凯在比赛中。 新华社记者 李明摄(资料照片)

信念支撑黄博凯跃向更高的天空

本报记者 李东烨

“期望能突破自己的最好成绩，向着世界级的运动员靠近，能跟上他们的脚步。”黄博凯在冬训为自己锁定了这样的目标。

今年8月的巴黎奥运会上，黄博凯以5.80米的成绩收获第七名，刷新了他的个人最好成绩，同时也改写了中国男子撑竿跳高奥运最佳成绩。在此之前，中国男子撑竿跳高的奥运历史上，仅有两位选手成功杀入决赛，他们分别是参加洛杉矶奥运会的杨为民和参加里约奥运会的薛长锐，薛长锐在里约奥运会上跳出的5.65米曾是中国撑竿跳在奥运会上的最佳成绩。

巴黎奥运会是黄博凯第三次征战奥运。2016年里约奥运会，年仅20岁的黄博凯没能从资格赛中晋级；东京奥运会，他未能达到最佳状态，没能跃过5米65，再次止步资格赛。在北京时间8月3日的巴黎奥运会男子撑竿跳高资格赛中，黄博凯从5.40米起步，最终跃过5.75米，追平先前个人最好成绩。30名参赛选手中，只有10人试跳这一高度成功，黄博凯首次晋级奥运会决赛。

此次奥运会田径男子撑竿跳高项目决赛，与黄博凯同台竞技的其余11名选手中，还有世界纪录保持者、瑞典名将杜普兰蒂斯以及菲律宾选手奥比纳等世界顶尖高手。巴黎奥运会对于黄博凯来说，更多的是展现自身水平、向个人极限发起冲击的舞台，黄博凯也确实做到了这一点。

决赛中，黄博凯前两轮5.50米一次过杆、5.70米两次过杆。面对5.80米这一从未跳过的高度，他一次过杆。随后，黄博凯三次冲击5.85米失败，但仍以个人最好成绩获得第七名，距离5.82米的全国纪录也就差了那么一点点，这也让已经参加了三届奥运会，27岁的黄博凯有点遗憾，“跃过5.80米之后，我其实是可以换杆子的。我当时想的是过了5.85米之后，再换个杆子挑战新高度，但如果我能及时把杆子换了的话，是能过的。当时我可能有些犹豫了，想法过于美好。”

时隔3个月后，再次回想巴黎奥运会男子撑竿跳高决赛，黄博凯感谢自己的坚持，“这8年来一直没有放弃，付出的努力最终会得到回报。我用了8年时间，换来5公分的突破。”黄博凯上一次创造个人最好成绩，还是在2016年。这8年里，他饱受伤病的困扰，但依旧坚持。

新周期开启，这份信念也一直支撑着黄博凯继续向着那更靠近天空的地方跃去，“为中国田径队、为撑竿跳高贡献力量。”