

为了夺回金牌，杨昊/练俊杰提升难度、互相鼓励——

相信能做到 果然能做到

本报特派记者 陈思彤

“有时候会在平时不练的时候脑子里出现站在奥运会赛场上的画面。有时候会想成功的画面，然后有时候会想失败的画面……”奥运会前，杨昊很纠结。

2016年里约奥运会，杨昊以替补身份参与奥运备战。东京奥运会他因伤病提前退出，失去了站上奥运赛场的机会。对于练俊杰来说，参加奥运会的机会来之不易。落选东京奥运会名单曾让他备受打击，但是在巴黎奥运周期，他继续振作，努力增加动作难度，最终成功站上了奥运会赛场。“调整得比东京那段时间要好一些，也有一些伤病，但没有上届那么严重。现在我觉得坚持的这种心态也要更强烈一些。”“我觉得从他们的同步性、个人的技术还有稳定性，都是比较完善的。就是没有特别大的缺点，是一个比较完整的组合。”练俊杰在赛前预判到戴利/威廉姆斯这对组合将是最强的对手。“我们跟他们也差不多，会更稳定，配合得更久。”

东京奥运会上，戴利和威廉姆斯搭档夺得了男子双人10米台金牌。为了把失去的金牌拿回来，杨昊/练俊杰主动出击，对动作进行了改动。“我们的难度之前是较低的，改动之后，我们难度跟对手持平。”把两组动作的207B放到难度动作，增加了难度，但是这个动作是男子双人里面非常难配的。练俊杰和杨昊起初都对自己在这个动作上的稳定程度不满意，“两三分，三四分？”虽然两个人都免不了急躁，但是幸好两个人经过几年的磨合，默契逐渐提高。不顺的时候，他们都努力互相调整，“不管是谁的问题都会互相往同步的方向调整。”杨昊说，“互帮互助，互相鼓励，双人项目一个人状态不好就会影响到同步节奏。”

因为练俊杰之前一直在配混双，所以他的发力方式与杨昊有很大区别。而杨昊也尽量将自己向练俊杰靠近。困难的时候，两个人一起撸猫，一起放松自己。相信能做到，是两个人彼此互相鼓励的底气。

终究比赛还是要来的，就如杨昊所说，不管练得怎么样，比的是临场反应，是对场地的适应能力，也是综合素质。最后一跳结束，两个人多年的努力终于铸就了这块金灿灿的金牌。练俊杰开心地笑了：“都跳完了，我们发挥得不错，现在不开心什么时候开心呢！”作为中国跳水队的颜值组合，这次两个人骄傲地说：“我们做到了颜值和实力并存。”

（巴黎7月29日电）



练俊杰（前）/杨昊在比赛中。 新华社记者 张玉薇摄

水花消失
杨昊练俊杰「收复」十米台
弹无虚发
盛李豪破奥运纪录再添金



本报特派记者 安灵均摄

雨霏不哭 泪水笑容都最美

本报特派记者 陈思彤

也许有委屈，也许有不甘，或许还有承受了太多压力之后的释放，但是当站到领奖台挂上巴黎奥运会女子100米蝶泳铜牌，张雨霏还是露出了甜美的笑容。这位大气的中国姑娘无论胜负，风采依旧。

顶着奥运冠军的光环，外界给了张雨霏太多的关注和压力，“经过了东京奥运会和杭州亚运会，大家会觉得，张雨霏就应该是金牌获得者。”张雨霏甚至和教练开玩笑说，巴黎奥运会后想躲到深山里，关掉手机，过上一星期“与世无争”的生活。

颁奖仪式结束后，张雨霏忍不住哭了出来，这泪水更像是情绪的宣泄，张雨霏表示，自己对比赛并没有不甘心。“比赛就是比赛，事实就是事实，输了就是输了，没有什么不甘心。是我自己没有比好，问题出在我自己身上。说实话这个成绩我可能会觉得有点慢，但是能获得铜牌我觉得还是蛮开心的。”张雨霏说：“我可以接受，就像东京一样，游好了夺得冠军，游不好第

四。此前在训练中确实游到过不错的成绩，我很开心这次在决赛中把前程游了出来，所以这一点是我比较满意的。”

“至于奥运冠军，我认为是天时地利人和，不是说你努力了就一定能拿到，这么多人都这么努力，奥运冠军只有一个。两位美国选手在一个月前选拔赛的时候游出了很棒的成绩，所以我想以自己最好的状态与她俩再去拼搏一次，可能这次我的成绩发挥得不是很理想，下次等状态再好一点，等成绩再稳定一下的时候，我想跟她们再来一次完美的比赛。”张雨霏说。

巴黎奥运会是张雨霏的第三次奥运之旅，她的心态和前两届奥运会时有所不同。“现在女子100米蝶泳比完，希望后面所有项目达到赛前给自己制定的目标，用享受的心态参加比赛，而不是每一届背负巨大的压力，自己干了什么都不知道。我自己还畅想过，下一届洛杉矶奥运会我还想再去参加一下。”

“无论开心、难受，还是那种紧张，我觉得都是比赛的一部分，很好。”张雨霏说。（巴黎7月29日电）

“莎头”组合晋级遇考验 “困难是最好的锻炼”

本报特派记者 林 剑

7月28日，奥运会乒乓球比赛继续在南巴黎竞技场4号馆进行，国乒两名主力王楚钦、孙颖莎都是一天两战，在备受瞩目的混双四分之一决赛，“莎头”组合遭遇了中国台北选手林昀儒/陈思羽的强有力冲击，局分一度1比2落后，但两人还是凭借更强的整体实力和及时的沟通纠错，以4比2逆转取胜，闯入四强。赛后两人表示，困难是最好的锻炼，希望通过比赛的磨炼，将状态越调越好。

混双首轮比赛，“莎头”组合和中国台北搭档晋级过程并不相同——前者比较轻松地4比0横扫埃及搭档晋级八强，后者则在巴黎现场观众震耳欲聋的欢呼声中4比2艰难淘汰了东道主组合艾利克斯/袁嘉楠。本场比赛刚一开打，中国台北组合率先进入状态，11比7打了“莎头”组合一个措手不及，尽管王楚钦/孙颖莎11比6扳回一局，但第三局林昀儒/陈思羽再次通过搏杀和冲击拿下一局。

局分1比2落后，王楚钦、孙颖莎加强了场上沟通，局间休息和暂停时，两人的教练肖战也要求二人多交流、相信彼此。“这是我第一次参加奥运会，无论怎么准备也不可能想象到实际情况，还是需要亲身经历，今天这场比赛的经历就很好，在落后时两人频繁沟通，落后时不放弃的感觉，都会让我们进入比较好的节奏。”赛后王楚钦对记者说。

孙颖莎表示，林昀儒/陈思羽发挥十分出色，具备很强的整体实力。“艰苦的比赛过程对我们来说也是非常好的锻炼，不管是从心态上、思想上，还是技战术、其他能力等方面，都是难得的经历。我觉得我们俩还是赢在了赛场上的沟通交流和彼此相信、互相鼓励上。”

完成这一比赛日“混双进四强”的小目标，“莎头”组合下一轮将面对韩国老对手林钟勋/申裕斌，他们在四分之一决赛4比0横扫罗马尼亚组合约内斯库/斯佐科斯。谈及下一场比赛，王楚钦表示，重点还是要总结好今天的比赛，对于混双来说，最重要的是专注，我们会专注准备好明天的比赛。

混双比赛之前，孙颖莎、王楚钦还分别进行了单打首轮比赛。孙颖莎4比0战胜巴西选手高桥·朱丽叶，强势晋级女单32强。赛后，孙颖莎对这场发挥表示满意，她认为通过混双比赛，对场馆和氛围都有了进一步适应，在这场女单比赛完全打出了自己想要的节奏和感觉。下一轮，孙颖莎将对阵卢森堡选手倪夏莲。年轻的女单世界第一和61岁的本届奥运会年龄最大参赛选手的直接对话将是一大看点。王楚钦则在先失一局的情况下4比1逆转淘汰了斯洛伐克削球手汪洋，下一轮将对阵瑞典选手莫雷高德。

（巴黎7月29日电）

本报讯 北京时间7月29日，巴黎奥运会各赛场继续上演激烈争夺，中国体育健儿全面出击、力争佳绩。杨昊与练俊杰搭档，凭借精彩的“水花消失”为中国体育代表团斩获跳水男子双人10米台金牌，“干饭小伙”盛李豪也在当天的男子10米气步枪决赛为中国体育代表团拿下本届奥运会的第五枚金牌。

杨昊/练俊杰组合在男子双人10米台决赛中展现出极高默契，他们六跳自始至终保持领先优势，在最后一跳达到了103.23分，最终以490.35分的高分成功摘金。

为中国体育代表团拿下首金的盛李豪又站上了男子10米气步枪决赛的B靶位。作为该项目世界纪录保持者，盛李豪在决赛中保持良好的竞技状态，最终以252.2环打破奥运会纪录拿下金牌，收获了他在本届奥运会上的第二枚金牌。

当天进行的其他项目，中国选手也有出色发挥。乒乓球赛场，樊振东在男子单打比赛中首战告捷，在64强战中以4比0战胜乌克兰选手扎姆登科，顺利晋级一轮。女子单打首轮中，陈梦以4比0战胜阿尔及利亚选手洛赫莱比，顺利拿下首胜。

羽毛球混双小组赛中，郑思维/黄雅琼以2比0战胜韩国组合金元浩/郑娜英，以三战全胜A组小组第一身份晋级八强。而另一对中国组合黄东萍/冯彦哲虽然以1比2的成绩不敌马来西亚组合陈堂杰/杜颐涛，但仍以D小组第二的成绩晋级八强。

在女子曲棍球A组小组赛中，中国女曲以5比0大胜日本队，迎来巴黎奥运会首胜。在女子七人制橄榄球小组赛中，中国队40比12击败斐济队。中国沙排名将薛晨/夏欣怡也在女子沙排小组赛中以2比0战胜加拿大组合班斯利/步科维奇，在获得小组赛首胜的同时抢出线主动权。

在网球女单第二轮比赛中，中国金花郑钦文以2比0战胜荷兰选手阿兰·鲁斯，和另一位中国女子选手王曦雨携手挺进16强，后者以2比0爆冷击败赛会15号种子施奈德。

此外，在射箭男子团体比赛中，中国队获得第四名。

（苏 畅）