

# 椰城风采

8月18日—9月2日

第18届亚运会特别报道

亚运会女子20公里竞走，中国队包揽冠亚军，我军选手杨家玉最后时刻成功逆转夺金——

## 杨家玉：目标在更远方

■本报记者 仇建辉



### 亚运鹰兵 Ya Yun Ao Bing

竞走的赛道上，中国军团向来不容忽视。

从2012年伦敦奥运会的陈定，到2016年里约奥运会上的刘虹和王镇，中国竞走队在奥运赛场每次都是摘金夺银的大户，在亚运赛场斩金夺银更是家常便饭。

当然，这两年日本选手的快速成长，也给中国竞走队形成很大的压力；尤其是在日本即将举办东京奥运会前夕，他们将很多项目列为突破的重点，竞走就是其中之一。

亚运会的竞走比赛，此次中国队派出切阳什姐、杨家玉两位世界顶尖高手出战。切阳什姐是伦敦奥运会女子20公里竞走的银牌得主，我军小将杨家玉是这两年迅速崛起的实力派新秀。

比赛开始后，几位水平稍高的选手在前面领跑，包括中国队的切阳什姐和杨家玉都处于第一集团。5公里之后，中国队两位选手凭借超群的实力慢慢甩开其他选手处于最前列。6公里处，中国队两位选手用时27分20秒，日本选手冈田久美子落后9秒紧随其后。半程时，切阳什姐和杨家玉已经将领先优势扩大到1分钟。

后半程，优势愈加明显，金牌之争在两位中国选手之间展开。切阳什姐一直在前面领跑，直到最后50米时依然处于第一位。关键时刻，小将杨家玉凭借超强的冲刺能力，反超队友第一个抵达终点。杨家玉和切阳什姐都以1小时29分15秒破赛会纪录的成绩撞线。最后通过慢镜头确认，杨家玉略微领先，夺得金牌；切阳什姐获得亚军；季军被日本选手冈田久美子夺走，成绩是1小时34分02秒。

身披国旗，露出甜美的笑容让大家拍照，杨家玉在享受着属于自己的冠军时刻。切阳什姐则在终点线后的栏杆上，久久不愿起身，也许她不敢相信眼前发生的一切，也许她不愿意面对自己的又一个亚军。

切阳什姐成名已久，但或许是运气不佳，每一次大赛她总是与冠军擦肩而过。2011年的国际田联竞走挑战赛太仓站，切阳什姐一战成名，跻身世界一

流高手行列。2012年伦敦奥运会，她斩获银牌；2016年里约奥运会，她表现不佳仅获第五名，无缘领奖台。2015年北京田径世锦赛，她遗憾缺席；2017年伦敦世锦赛，她因伤未能成行。具备世界一流高手的水平，纵横竞走界多年，无奈就是没有冠军缘，总是差一步，这让切阳什姐倍感压力。

“其实，切阳什姐的表现挺棒的，但我的优势就是冲刺能力强，所以最后时刻我抓住了机会。”杨家玉赛后直言自己赢得很幸运。

来自八一田径队的杨家玉，是竞走教练焦保忠多年悉心培养的一颗新星，这两年凭借超群的实力迅速走进人们的视野。看着得意弟子在雅加达问鼎，焦保忠直言，“为她高兴，她今天表现得很好，在这种艰难局面下拿到冠军很不容易，展现出一名军人运动员顽强拼搏的风采”。

2016年的黄山全国竞走大奖赛也是里约奥运会的预选赛，当时只有20岁的杨家玉获得第三名，仅次于刘虹和吕秀芝两位师姐，成为最大黑马。中国竞走队考虑杨家玉的大赛经验不足，最终没有将她列入里约奥运阵容，但带着她一起到里约去感受奥运赛场氛围。

“那是一种很特别的体验，对我的成长有很大帮助。”现在回忆起那段经历，杨家玉依然记忆犹新，“当时，我就暗下决心，希望有朝一日能亲身上场去比拼，而不是在场边为队友加油”。

进入到东京奥运会周期，杨家玉迎来自己的爆发期——

2017年伦敦田径世锦赛，杨家玉在世界大赛首秀就加冕金牌，让五星红旗在白金沙宫门前高高飘扬。天津全运会上，杨家玉再次击败一众高手成功封后。2018年雅加达亚运会，她上演绝杀，首夺亚运金牌。杨家玉的每一次出场，都是后来居上，冲向最高领奖台。她的卓越表现和出众能力，赢得一致认可，被视为中国竞走队目前最具实力的代表之一。

“拿到金牌很开心，这是我第一次参加亚运会。今年我的整体实力不是很好，发挥到这个水平已经很不错。”自己能够夺冠，杨家玉十分高兴，“因为去年的大赛都比完了，我的体能状态不是特别好，有些疲劳。今年主要以调整训练为主，训练也不是很系统，所以亚运会赛前，我就是希望和队友一起为中

队守住金牌就好。”

切阳什姐显然也知道队友杨家玉的特点，她很清楚如果自己不在前16公里确立很大的优势，最后时刻难保不被小师妹超越。因此，她途中就试图提速甩开身后所有人，但没有成功，杨家玉先落后一段距离，最终慢慢地追了上来，成功实现逆转。

谈及比赛的竞争，杨家玉说：“切阳那段时间速度提得有点太快，我跟得有点吃力，因为她是变速走，我就没有再跟，而是按照自己的节奏继续比赛，后面找机会又慢慢追了上去。我取胜的关键，在于心态比较放松。当然我始终也没放弃对冠军的渴望。”

世锦赛冠军、全运会冠军、亚运会冠军，三金在握，杨家玉的荣誉柜里似乎就缺一个奥运冠军……

在记者的追问下，杨家玉笑着说：“2020年的东京奥运会肯定是重要目标，目前所能做的就是踏实训练，我感觉自己能力还是有欠缺，回去好好练，一步一个脚印慢慢上台阶吧。”

走下领奖台，一切从零开始。过去，初出茅庐的杨家玉只能算作一名竞走世界里的挑战者，而现在，身为世界冠军、亚洲冠军的她早已变成大家眼中

的中国竞走新“一姐”。杨家玉表示，胜利和冠军只会激励她更加努力训练，去追求更远的目标。

2019年世界军人运动会将在武汉举行。作为八一队的选手，杨家玉坦言：“出战世界军人运动会，一直是我的梦想。如能站上世军会的最高领奖台，那将是一种无上荣誉，我会为之不懈努力。”（本报雅加达8月29日电）

亚运会滑板比赛落幕，中国队仅斩获一枚铜牌，但与顶级高手同场竞技收获颇丰——

## 亚运练兵 蓄力东京

■本报记者 仇建辉

滑板，是一项时尚的运动，如今深受青少年喜爱。

滑板的诞生源自于另外一项极限运动——冲浪。20世纪50年代，在美国西海岸的弄潮儿们喜欢在风口浪尖上寻找乐趣，后来有人突发奇想，试图将冲浪运动“陆地化”，滑板由此而生。

2016年国际奥委会全会表决通过：滑板、冲浪、攀岩、棒球和空手道项目进入2020年东京奥运会。从此，滑板比赛成为奥运会的项目，正式“登堂入室”。

2018年雅加达亚运会的赛场，自然也就有了滑板比赛。这是滑板赛事头一次进入到亚运会的大家庭中来。今天，全部滑板比赛落下帷幕，中国队在4项角逐中斩获一枚宝贵的铜牌。对于运动员们来说，能够和亚洲顶级高手同场竞技的意义更为重大。看到对手的实力从而去寻找差距，找准未来训练和发展的方向，才是更为现实的目标。

雅加达亚运会滑板项目共设有4枚金牌，分别是男女碗池赛和街式赛，这也是东京奥运会的正式比赛项目。本次中国滑板队共派出7名队员参赛，幸运的是

他们全部进入到决赛。最终，由于实力上的差距，只有张鑫在女子碗池赛中赢得一枚宝贵的铜牌，她也是中国滑板队在雅加达亚运会站上领奖台的第一人。

中国轮滑协会滑板项目主管曾冰峰表示，日本队的滑板选手在亚洲属于绝对的领先地位，“日本队已经做了5年的前期准备，无论是群众基础、后备人才，还是训练手段和比赛经验，他们都是亚洲顶级水平，可以与世界顶级强队美国队一较高下，因此在亚运会中基本没有对手。我们中国队的水平在亚洲属于中等偏上，想要拿金牌，目前还有很长的路要走”。

滑板被列为东京奥运会的正式比赛项目，也为这项运动在中国的发展带来了契机。“滑板运动进入中国已有20多年历史，但在初期属于街头文化，和街舞、涂鸦、小轮车一样都是部分青少年在玩，发展主要还是靠民间力量。这次进入奥运会后，政府、学校、各种商业赞助和支持全都进来了，和以前的发展力度肯定不一样。”曾冰峰希望亚运会后，中国滑板能够迎来一个爆发期。4个项目，日本队斩获3枚金牌，其强

大实力显露无遗，还有一枚金牌被菲律宾队夺得，中国队仅收获一枚铜牌。对此，曾冰峰认为，这次亚运会之旅对于备战东京奥运会有着很大的帮助，“亚运会，是东京奥运会之前最好的一次练兵机会，至少我们和世界级强队日本队同场竞技，亲眼

看到世界最高水平是什么样子。回去之后，我们可以总结经验，寻找差距，更有针对性地投入到训练中”。

亚运练兵，蓄力东京，期待中国滑板队在2020年带来惊喜。（本报雅加达8月29日电）



### 体谈 亚运鹰兵 Ya Yun Ao Bing

亚运会这台好戏，已经进入下半场。刘湘打破女子50米仰泳的世界纪录和苏炳添以9秒92的成绩勇夺百米跑冠军，是本届亚运会当之无愧的两大亮点。

田径和游泳是综合运动会的核心竞争内容，也是一切运动之母，因此有“得田径、游泳者得天下”之说。刘湘和苏炳添在游泳和田径中所创造的佳绩，其含金量有目共睹。在这两大亮点的背后，都有些什么样的故事？

在刘湘打破世界纪录之后，她的教练何新中说，那是一件“预谋已久”的事情。其理由是，用“仰泳协助带动自由泳”的训练计划初见成效。

用“仰泳协助带动自由泳”，就是刘湘赖以打破世界纪录的创新点。刘湘打破的虽然不是自由泳纪录，但在平时训练中，打破惯性思维，用仰泳来刺激并提高自由泳成绩的创新思路，就是一个非常有创意的做法。有了这个敢为人先的创新做法，带来的必将是比赛成绩的突飞猛进。

## 创新就是「金牌银牌」

■凌川克

和刘湘一样，苏炳添在训练中也遭遇了提高水平的瓶颈，无论怎么努力，一时都难于突破10秒大关，也一直与综合运动会百米冠军无缘。为了寻求新的突破，苏炳添在去年全运会之后，毅然与过去的训练模式告别。创新有时是很困难的，也是很痛苦的，但苏炳添咬牙坚持，耐得住寂寞，在起跑时脚的角度、途中跑、冲刺等多个环节，进行了痛苦的改变。终于，不懈的创新努力，终于换得今年运动成绩的大爆发。

要想在竞争激烈的赛场上力压群雄，除了平时训练的创新，在比赛中的打法和战术创新也非常重要。喜欢乒乓球的球迷应该还记得，当年我军乒乓球选手王皓，正是靠“直板横打”这一创新技术崭露头角，最终登上了乒坛的巅峰。中国女排能创造辉煌战绩，跟她们不断创新打法和战术有关。主教练郎平指导球员演练的“两点换三点”创新打法，在比赛中就一度让对手一筹莫展，无所适从。

创新是一个民族进步的灵魂。就竞技体育而言，创新是一个运动项目不断跃上新台阶的不竭动力，是一名运动员或者一支球队登上最高领奖台的核心竞争力。无论是在训练中还是在比赛中，你的创新水平和能力有多高，在与世界强者角逐中的竞争力就有多大。相反，因循守旧，故步自封，不思创新，迟早就会被别人淘汰出局。在本届亚运会上，中国男足和中国男篮，相继在第一轮淘汰赛中就告负出局，就是活生生的例子。

金牌诚可贵，创新价更高。一名选手和一支球队运动水平不断进步提高的过程，是一个不断创新的过程；创新是一条充满了坎坷的艰辛之路，没有捷径可走，必须经过“容错迭代”才能浴火重生。希望亚运健儿能积累更多创新能力，以更高水准迎接未来奥运会的大考。

### 捷报频传

中国 102 67 50

(截至北京时间8月30日00时00分)

- 8月29日战报：
- 中国队杨家玉夺得田径女子20公里竞走比赛金牌；
- 中国队王凯华夺得田径男子20公里竞走比赛金牌；
- 中国队夺得花样游泳集体项目比赛金牌；
- 中国队吕雅妮/施延熾夺得跳水女子双人3米跳板比赛金牌；
- 中国队陈艾森/杨昊夺得跳水男子双人10米跳台比赛金牌。

版式设计：胡亚军  
刊头书法：王莘  
本版图片：新华社发