

# 她是传说中别人家的孩子

## 一金一银 杨浚瑄奥运完美收官

4×200米自由泳接力比赛打破世界纪录摘金；男女4×100米混合泳接力收获银牌；女子200米自由泳第四名；女子4×100混合泳接力第四名……

8月1日，淄博籍选手杨浚瑄完成了在东京奥运会上所有参赛项目的比拼，一金一银，完美收官，书写历史。她为祖国和人民赢得了荣誉，为家乡增添了光彩。东京奥运会是杨浚瑄的奥运首秀，作为一名00后，未来可期。

金牌非偶然，懂事、自律、刻苦、努力、奋进……杨浚瑄，她就是传说中别人家的孩子。

**关键词：压力 释放**  
奥运首秀前

杨浚瑄两天两夜基本没睡

省运会冠军、全国冠军、青奥会冠军、世界军运会冠军等等，一路走来，杨浚瑄向来是初生牛犊不怕虎，在各种大赛中都能放开手脚，在教练眼里，她的心理素质出色，越是大赛越能发挥出高水平。然而，面对全世界

最高水平的综合性运动会，这个年仅19岁的姑娘突然开始紧张了。

7月26日，是杨浚瑄东京奥运会的首次亮相。可谁也不知道，在此之前的两天两夜，她基本没睡觉，状态低迷到了极点。第一次参加奥运会，就要面对有“大魔王”之称的美国著名女子游泳运动员莱德基。莱德基在上届里约奥运会，一人获得四枚金牌，她还是女子400米、女子800米、女子1500米三项自由泳世界纪录保持者。另外，还有澳大利亚、加拿大等国际超一流游泳名将。与她们同场竞技，压力可想而知。

“当时我知道了这个情况之后，真是很担心，一旦心理背负上了压力，就会影响比赛。”淄博市游泳运动管理中心主任、淄博市游泳队总教练毕峰说，真没想到，这么短的时间内，杨浚瑄就能释放压力，战胜自我，调整好状态，并且顶住压力争金夺银，这种抗压能力很少有人能做到，一个运动员需要有一颗强大的内心，才能有所作为。

**关键词：目标 态度**  
杨浚瑄的一份总结报告让人赞叹不已

“下一步目标继续提升绝对速度，提高后程能力，完善技术细节，增加小肌群和肌肉力量，以此来完成预想的分段目标。大赛时什么情况都有可能发生，要做好打硬仗的思想准备，做好一切准备工作。在奥运会时以最好的身体状况、最充足的思想准备去展现出自己的真实水平。全力以赴备战，跟教练好好配合，希望可以在东京奥运会上站上最高领奖台。”这段话是今年5月杨浚瑄在参加完全国游泳冠军赛暨东京奥运会选拔赛后在训练总结里写下的话语。

凡事预则立，不预则废。“杨浚瑄是个目标很明确的队员，她从小目标就是为国争光，而她也一直在为此努力拼搏。”毕峰说，除了目标和打算之外，杨浚瑄还对自己的成绩、技术细节、赛前训练、主要对手情况等认真分析，这份近5000字的训练总结深刻、到位，让淄博市体育运动

学校的领导和教练赞叹不已，她对待事情的认真态度让人敬佩。淄博市体育局党组成员，淄博市体育运动学校党委书记、校长尹涛告诉记者：“杨浚瑄不仅体育成绩好，文化课成绩也好，会画画，能写作。用我们的话来说，没有文化的运动员是不能成为顶尖的优秀运动员，因此，我们要用杨浚瑄的例子来动员淄博市所有运动员，端正学习态度，主动学习文化知识，珍惜在校的宝贵时光，用科学文化知识充实自己，完善自我，掌握立足于社会的本领，成为社会需要的人才。”

**关键词：自律 要强**  
市队教练带训三年  
杨浚瑄方方面面都很优秀

“杨浚瑄非常自律要强，每当别的队员动作完成得好的时候，她就在旁边仔细观察，教练在跟别的孩子讲技术要领的时候，她就盯着看，竖着耳朵认真听，特别用心，所以说她很让人放心。”在淄博市游泳队教练章广涛的悉心指导下，杨浚瑄身上

的天赋和潜质得以发挥。她也成为同批学员中在游泳项目上走得最远的一个。

“初期的训练很辛苦，有的孩子坚持不住放弃了。但是，杨浚瑄从来没有想过放弃训练，而且再苦、再累也不抗拒训练。她成绩突出，进步也快，我就把杨浚瑄调到大队员那一组，运动量和运动强度都很大，但是她从来没有偷过懒。”章广涛说，杨浚瑄跟着他练了三年，在这三年时间里他从没对杨浚瑄高声说过话，更没对她发过火，因为杨浚瑄方方面面都很优秀，没有对她发火的理由。

杨浚瑄在市队一直是“乖乖女”的形象，无论是教练还是队友，对她的评价出奇一致，那就是赛场上有实力，生活上有热心。“从临淄被选到市队，杨浚瑄需要住校，我每次去查房，她的房间永远是最干净最整洁的。”章广涛说，她还经常帮助小队友洗衣服。

大众日报淄博融媒体中心记者 尹珂

### 苏炳添百米第六创造历史

## 中国代表团日进三金



8月1日，中国选手陈雨菲在比赛中。新华社发



8月1日，巩立姣在颁奖仪式上。新华社发

8月1日，苏炳添在比赛中。新华社发

据新华社东京8月1日电 8月1日，东京奥运会第9个比赛日，中国体育代表团在铅球、跳水和羽毛球赛场高奏凯歌。女子铅球运动员巩立姣以绝对优势，拿下中国奥运历史上的首枚田赛项目金牌。“双料冠军”施廷懋在女子3米板成功卫冕。陈雨菲在羽毛球女子单打决赛中首夺奥运冠军，为国羽夺得了本届奥运会上的第二枚金牌。同时，苏炳添创造历史。

**巩立姣以绝对优势  
夺中国奥运田赛首金**

第一投奠定优势，第三投继续提升，第五投刷新赛季和个人两项最佳，第六投再次刷新最佳……中国田径队东京奥运会的首枚金牌就在一次次惊喜中诞生。

8月1日上午的东京新国立竞技场，中国女子铅球运动员巩立姣以20米58、领先第二名0.79米的绝对优势，拿下中国奥运历史上的首枚田赛项目金牌，夺得中国代表团本届奥运会第22枚金牌。

中国另外两位选手整体表现也不错：首次参加奥运会的小将宋佳媛，以19米14排名第五，高阳前三投最好成绩18米67，未能进入到最后三投的决战，最终排名第10。

**“双料冠军”施廷懋卫冕  
两届奥运四金追平郭晶晶**

当大屏幕上显示383.50分的总成绩时，施廷懋看了一眼，然后将头埋在毛巾里，她知道，她又是冠军了。

1日下午进行的这场女子3米板决赛，比赛过程一如既往波澜不惊，冠军归属的悬念在施廷懋和她的双人项目搭档王涵之间展开。

最后一轮，施廷懋在起跳前沉思良久。“对我来讲，最后一跳很关键，

很多比赛都是因为最后一跳失误，没有拿到冠军。”施廷懋赛后说。

她做到了，裁判给了78分，这也是全场比赛的最高分，施廷懋卫冕成功，王涵获得银牌，美国选手帕尔默摘得铜牌。

在拿到这枚金牌后，施廷懋继里约奥运会之后，再次成为女子3米板、女子双人3米板的“双料冠军”。在她之前，能够达成这一成就的，只有“跳水女皇”郭晶晶。此外，29岁335天的施廷懋，还成为获得女子3米板年龄最大的冠军。

**陈雨菲为国羽  
夺得东京奥运会第二金**

8月1日晚，东京武藏野森林综合体育广场上演了一场精彩的奥运会羽毛球女子单打决赛。中国选手陈雨菲首夺奥运冠军，为国羽夺得了本届奥运会上的第二枚金牌。

这也是时隔9年之后，国羽再度奥运女单折桂。陈雨菲成为了继龚智超、张宁、李雪芮之后的国羽第四位女单奥运冠军。

**创历史  
苏炳添获得男子百米第六名**

1日晚，在东京奥运会男子百米决赛中，中国选手苏炳添以9秒98的成绩获得第六，作为首位闯进奥运男子百米决赛的中国人，他再一次创造了历史。

在之前进行的半决赛中，中国飞人苏炳添以9秒83创下亚洲纪录，刷新个人最好成绩，成功晋级决赛，他也是首个进入奥运会男子决赛的中国飞人。

苏炳添是中国百米第一人，在2015年田径世锦赛上，他成为了首个闯进世锦赛男子百米决赛的中国人。