

奥运回响

逐梦巴黎
收获经验和信心

闫铮：
下届奥运会
看我的！



闫铮(右)和教练钱红。

8月8日上午，结束巴黎奥运会帆船比赛的我市运动员闫铮，回到母校宁波市水上(游泳)运动学校，受到师弟师妹们的“追捧”。

闫铮参加了女子水翼帆板项目的比赛，最终获得第五名，创造了中国体育代表团在该项目上的奥运会最好成绩。

闫铮说，多少会有些遗憾，但更多的是收获，“看到了差距，坚定了信心”。

水翼帆板是本届奥运会上的新项目，闫铮等中国选手的起步本就比国外一些运动员晚，不过经历这次大赛后，她的信心更足了，“下一届奥运会，看我的”。

1 教练点赞，“发挥得非常好”

尽管平时训练和比赛特别忙，但闫铮依然和市帆船帆板队主教练钱红保持着密切联系。因此，许久不见的二人，刚碰面就开始了“复盘”。

这一次，钱红对爱徒的奥运之旅给出了很高评价：“你在四分之一决赛的时候，其他6名选手走的都是左侧航线。本来我以为你绕标时顺风转向也往左边走，但你来了个加速，左舷迎风，往右边去了。当时你是怎么想的，为什么会开辟一条新的航线？”

面对恩师的询问，闫铮“乖乖作答”：“我当时观察了风向、风速，预判右侧航线更好，可以提高位次。”

钱红微笑着说：“非常好！你的四分之一决赛，可以用四个字来形容，就是‘淋漓尽致’，发挥得很好！”他表示，闫铮以第一名的成绩率先从四分之一决赛入围，闯进半决赛，“让我想起了自己当运动员时期参加1993年全运会和1994年广岛亚运会的两场比赛。真的是难能可贵，十分出色”。



学弟学妹欢迎师姐闫铮回校。

2 认识差距，练就绝对实力

怎么评价自己在奥运会上的表现？

闫铮坦言：“公开系列赛上发挥一般，起伏较大，最后一天的奖牌系列赛发挥还可以。”她说，没有闯入决赛有些遗憾，但获得和一流强手在奥运舞台上竞争的机会，非常难得。

半决赛中，闫铮和另外3名选手争夺决赛名额，只要闯进前两名就能确保一枚奖牌。

最终，她“闯关”失败。

“这就是绝对实力的体现。”闫铮说，争夺决赛名额的比赛中，后期迎风时她遇到一些问题，最终位于第四未能晋级。尽管心情随着比赛过程“一波三折”，但好在闫铮及时调整，最终获得第五名。

“我之前的最好成绩是世锦赛第八名，因此，这个成绩还可以。”乐观的她还表示，这次没拿到奖牌未必不是好事，“阳光总在风雨后，下一届洛杉矶奥运会，或许我就拿金牌了呢。”

3 专心“做自己”，尽最大努力

很多媒体在此前的报道中，都将闫铮描述为“爱笑的女孩”，并自带“运气不会差”这样的后缀。

俗话说，运气只会青睐有准备的人，而闫铮在这条“准备”的道路上努力了很久。比如，在四分之一决赛和半决赛中，她两次“另辟蹊径”，不与其他对手扎堆，走出了“一个人的航线”。

“其实也不算大胆。只是根据观察，预判对我有利的水域，然后果断实施。”这些都建立在闫铮平时对气象、水文等知识的掌握，以及从大赛中历练出来的经验和应变能力上。最终，她凭借一次果断的“换道”顺利晋级。另一次则短暂地领先其他3名选手，最终惜败。

闫铮告诉记者，很多帆板选手比赛时的关注点都在对手身上，但她只希望“做自己”，“每个运动员擅长的领域都不一样，发挥好自己的训练水平就可以了”。因此，她才能全神贯注地投入比赛中，没有在乎是否和其他选手在一个队列，“只要努力了，一切都是最好的安排。”她说。

钱红认为，虽然没有站上奥运会的领奖台，但闫铮收获的是宝贵的经验。

他鼓励闫铮：“我只参加了一次奥运会，当时如果有第二次参加的机会，我一定会有所突破。对你来说也一样。下届洛杉矶奥运会，你一定会取得更优异的成绩，站上领奖台。”

记者 马涛 实习生 瞿含茵 文/摄

“梦之队”要为巴黎之行画上圆满句号

北京时间8月10日下午至11日上午，巴黎奥运会共产生39枚金牌，分别是：田径9枚、拳击4枚、举重3枚、皮划艇3枚、摔跤3枚、跆拳道2枚、高尔夫1枚、攀岩1枚、排球1枚、艺术体操1枚、手球1枚、乒乓球1枚、跳水1枚、水球1枚、足球1枚、场地自行车1枚、现代五项1枚、花样游泳1枚、霹雳舞1枚、篮球1枚、沙滩排球1枚。

田径项目，将在男子马拉松、男子跳高、男子800米、女子标枪、女子100米跨栏、男子5000米、女子1500米、男子4×400米接力、女子4×400米接力比赛中决出9枚金牌。

乒乓球女团决赛将在中国队和日本队之间展开，实力占优的国乒女队志在卫冕。

在水上运动中心，跳水迎来最后一个项目男子10米台决赛，杨昊和曹缘将携手向第八枚跳水金牌发起冲击，争取为“梦之队”巴黎之行画上圆满的句号。

接着在此进行的花样游泳双人技术自选决赛，双胞胎组合王柳懿/王芊懿有望取得突破。

拳击赛场将产生4枚金牌，李倩出战女子75公斤级决赛，从里约的铜牌到东京的银牌，这次她的目标不言而喻。

举重项目将产生男子102公斤级、女子81公斤级和男子102公斤以上级3枚金牌。在男子102公斤级比赛中，刘焕华有望为中国男举大级别实现金牌零的突破。

跆拳道赛场将举行男子80公斤以上级和女子67公斤以上级决赛，中国队宋兆祥、周泽琪分别出战。

霹雳舞男子决赛，亓祥宇在巴黎的每一步都将书写历史。

男篮迎来最终决战，詹姆斯、杜兰特、库里等组成的美国队是夺冠热门。

本报综合报道

8月10日

- 14:00 田径男子马拉松决赛
- 16:00 乒乓球女团铜牌赛 (韩国 VS 德国)
- 17:30 举重男子102公斤级决赛 (刘焕华)
- 19:00 男子排球决赛 (法国 VS 波兰)
- 20:00 艺术体操集体全能决赛
- 21:00 乒乓球女子团体决赛 (中国 VS 日本)
- 21:00 跳水男子10米台决赛 (杨昊、曹缘)

8月11日

- 0:15 摔跤男女多项半决赛、决赛 (宋兆祥、周泽琪)
 - 1:30 花样游泳双人技术自选决赛 (王柳懿/王芊懿)
 - 2:00 霹雳舞男子1/4决赛-决赛 (亓祥宇)
 - 3:30 男子篮球决赛 (美国 VS 法国)
 - 4:34 拳击女子57公斤/75公斤决赛 (李倩出战75公斤级) 男子92公斤以上级决赛
- (均为北京时间)