



辽望东京

辽沈晚报

2021.7.21 星期三

编辑 梁波 美编 王晨同

16

TOKYO 2020



辽宁焦点人物

# 奥运赛场 为辽宁老乡打call!



## 丁霞： 用最好的状态迎接比赛

东京奥运会是31岁的丁霞第二次走上奥运赛场，也是她第一次以中国女排主力二传的身份参加奥运会。里约奥运会后，丁霞从一位优秀二传成长为球队的灵魂人物，那种积累完成的信心，那种共同战斗并取得胜利的团队信任感，是真正的成长。

作为国家队主力二传，丁霞对自己的要求一直都在不断提高。去年因为疫情原因，女排经历了史上前所未有的两期超长时间的封闭集训。虽然已经习惯了常年训练、征战、没有休息的状态，但是随着年龄的增长，丁霞要付出的辛苦更多，对于意志力的挑战也更强。

为了更好地延长运动寿命，丁霞严格控制体重。“随着年龄的增长，排球运动员要特别注意控制伤病，体重降了之后，对伤病的控制有帮助。”丁霞告诉记者，其实她的体重并没有太多变化，之所以看起来瘦了，是因为增肌减脂的效果更好了。增肌减脂的效果如何，体脂率的数字是最有说服力的，而丁霞一度将体脂率降到了16%，从饮食到生活都要有强大的意志力。

在备战东京奥运会的关键时期，丁霞始终没有放松对自己的要求，她每天都要在训练中传出超过五六百次落点精准的传球。而在丁霞看来，只有这种精神和劲头，才能让她帮助队友们拿到世界冠军。丁霞说：“我觉得目前作为运动员来讲，我自己还是想首先要把比赛打好，我要以最好的状态来迎接和准备比赛，为球队多作贡献！”



作为国家队主力二传，丁霞对自己的要求一直都在不断地提高。

本版图片均由辽沈晚报记者 查金辉 摄

## 摔跤双姝周凤、孙亚楠 这一次要证明自己

同样是28岁，辽宁的两位摔跤女将周凤和孙亚楠，将分别在女子自由跤68公斤级、女子自由跤50公斤级向金牌发起冲击。

辽宁女子摔跤队可谓是一支冠军之师，王娇曾经夺得北京奥运会冠军，队中更是有许多人夺得世界冠军、全国冠军。本届奥运会两人参赛，也是全队一同努力的结果。

里约奥运会，被寄予厚望的周凤在1/8决赛爆冷输给了比赛，复活赛也再度失利，最终无缘奖牌，但是她没有被现实击退。雅典奥运会，周凤蝉联了奥运会的金牌。四年时间，这位从丹东宽甸大山里走出来的姑娘，已经成为中国摔跤队的领军人物。周凤的夺冠之路几乎是碾压式地战胜对手。在这样霸气卫冕的背后，却是常人想象不到的伤痛和艰辛。“备战的夏天，一堂训练课我几乎都得换三件衣服，有时候一个回合下来我和队友的衣服就都湿透了。”

“里约奥运会的时候，自己还不成熟，但是经历过了一届奥运会，包括这之后的全运会、亚运会，都让我变得越来越成熟了，所以这届奥运会，我的心态会更好。”久经沙场的老将周凤在东京，战胜自己是最大的挑战。

里约奥运会前，战胜了日本名将登坂绘莉的孙亚楠被看做是夺冠的重点人物，然后被寄予厚望的压力下，孙亚楠发挥失常，最终没能进入决赛，获得了一枚铜牌。经历了这次洗礼，加上对手不断老去，孙亚楠在女子50公斤级的希望大了许多。

## 朱亚明：期待第一次奥运 目标进入决赛

这届奥运会，27岁的三级跳远运动员朱亚

明，第一次登上奥运赛场。朱亚明个人最好成绩是17.40米，创造于2019年6月瑞士拉绍德封田径赛。这个赛季最好成绩是17.39米，创造于2021年6月浙江上虞奥运会选拔赛，排名该项目世界第四位，距离他的个人最佳仅差1厘米。“我觉得奥运会对于所有运动员而言，都是最高竞技水平的赛场，也是最能证明我们实力的赛场。”即将踏上第一届奥运之旅，朱亚明对东京充满期待。

在田径的项目中，三级跳远相对是运动员身材比较晚的项目。身高1.91米的朱亚明有着超乎常人比例的大长腿，技术特点是步幅大。2017年全运会，23岁的朱亚明横空出世，进入专业训练还不足两年，进入国家队训练还不足一个月的情况下，就拿到了全运会银牌。从大学生运动员转战职业三级跳远近6个年头，朱亚明进步显著，已经成为一名成熟的运动员。

朱亚明说：“今年我的目标是每场比赛都想达到17米，但其实这个目标并不容易，之前状态不稳定，只是在状态非常好的时候才能跳出17米以上，大部分时间只能是16米多。”

年初的冬训，朱亚明着重在体能方面进行了调整和储备，本赛季他每场比赛都打开17米大关，愈战愈勇。临近奥运，朱亚明更加注重细节，从作息时间到训练安排都积极地适应东京节奏。“这一年我的训练变发生了很大的改变，也从中受益很多，东京奥运会的目标是进入到决赛，进入前8名。”朱亚明说。

## 孙佳君： 伤疤是追梦路上的勋章

25岁的辽宁自行车队的队员孙佳君是中国唯一拿到东京奥运公路自行车赛资格的运动员。这个大连姑娘有着超乎常人的意志力，曾在一站奥运资格赛中两次摔倒后，不顾流血坚持完成170公里比赛，辽宁体育人骨子里的劲



25岁的辽宁自行车队的队员孙佳君是中国唯一拿到东京奥运公路自行车赛资格的运动员。

头，拼到让教练落泪。

2017年天津全运会，当时只有21岁的孙佳君夺冠成功，这之后的四年时间里，孙佳君一直保持着高强度的训练。为了奥运梦想，孙佳君平时训练一天最少得骑100公里，训练量大的时候能达到将近200公里。

从2019年4月份开始参加奥运积分赛，孙佳君参加了将近十场比赛。之后，孙佳君就带着结痂训练比赛，血痂崩开后又重新长上，反反复复。

面容清秀的孙佳君除了被晒得身体好几种颜色，腿上的伤疤也很明显，但是在她看来，为梦想拼搏的路上，她来不及疼痛，因为有一个目标等着她。“对于每个运动员来说参加奥运都是一件让人无比期待和要为之奋斗的事情，我拿到奥运资格了，一定是要拼尽全力，有所收获。”孙佳君坚定地说。

辽沈晚报记者 王冠楠

## 为老乡打call!

此次代表辽宁参加东京奥运会的28名运动员来自省内9市及河北、河南、内蒙古。看看你的老乡都有谁吧!

沈阳：颜妮，女子排球；李梦，女子篮球。

大连：谷丙凤、李佳琦、张萧雪，女子曲棍球；孙佳君，女子自行车公路；王焱，女子足球。

鞍山：刘洋，男子体操吊环；肖嘉芮萱，女子25米手枪；王简嘉禾，女子自由泳；李俊慧，羽毛球男双；许颜书，艺术体操集体。

抚顺：徐菲，女子赛艇；陈诗，女子皮划艇激流回旋。

丹东：崔晓桐，女子赛艇；周凤，女子摔跤；郑姝音，女子跆拳道；高诗岩，三人篮球。

营口：王娜、陈阳，女子曲棍球；张晓楠，现代五项。

盘锦：孙亚楠，女子摔跤；刘晏含，女子排球。

辽阳：张耀广，男子跳远。

朝阳：白丽，女子马拉松。

河北：丁霞，女子排球。

河南：王珊珊，女子足球。

内蒙古：朱亚明，男子三级跳远。

版权所有 违者必究

总值班：孙泽锋  
一版编辑：赫巍利  
一版美编：冯漫

零售  
专供报



6 935970 056666