

遞補獲2012年倫敦奧運金牌

切陽什姐堅持16年終得回報



◀切陽什姐（左）在倫敦奧運會女子二十公里競走比賽中。



◀切陽什姐得悉遞補奧運金牌，於微博貼文。

切陽什姐
小檔案出生日期 1990年
11月11日

出生地 青海省海北藏族自治州海晏縣

身高 1米59

體重 47公斤

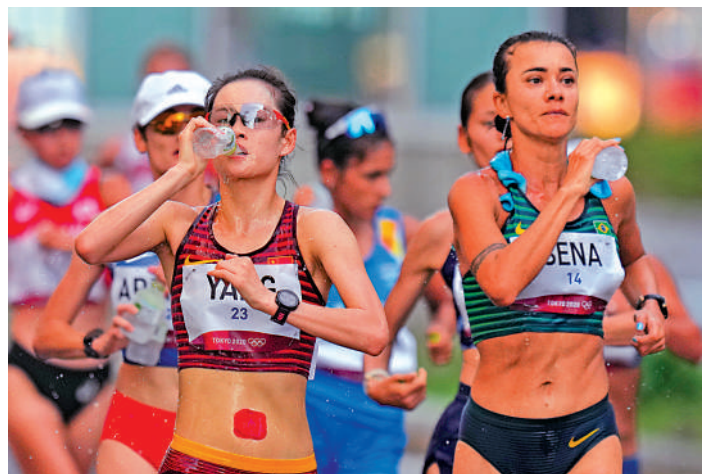
主要
獎項

- 2012年奧運會女子20公里競走金牌
- 2018年亞運會女子20公里競走銀牌
- 2022年尤金世錦賽女子20公里競走銅牌
- 2022年尤金世錦賽女子35公里競走銅牌

◀切陽什姐（中）在今年賽季參加三十五公里競走比賽獲得不錯成績。



冀巴黎奧運再嘗奪冠滋味



◀中國選手楊家玉（前左）在東京奧運女子二十公里比賽中。

2022年3月21日，世界田徑聯合會旗下的獨立調查機構「田徑誠信委員會」發表公告，因俄羅斯選手拉什馬諾娃有興奮劑問題，中國選手切陽什姐遞補獲得2012年倫敦奧運會女子20公里競走項目的金牌。這枚遲到10年的奧運金牌，讓切陽什姐成為首位獲得奧運金牌的藏族運動員。

大公報特約記者 史玄之

中國田徑新英豪②

競走一直是中國田徑的優勢項目，在這個以技術、耐力為主的項目中，只有堅持不懈的運動員方能笑到最後。藏族女孩切陽什姐就是「堅持不懈」一詞的典範，16年日復一日風吹雨打下的競走訓練，將當年那個面容清秀的藏族姑娘鍛造為愈挫愈強的奧運冠軍。

1990年11月，切陽什姐出生在青海省海北藏族自治州海晏縣甘子河鄉的一個普通牧民家庭。體育運動成為改變切陽什姐人生軌跡的重要因素。小學五年級時，切陽什姐被發現具備體育特長，但由於當時所在學校沒有為學生提供足夠的體育設施，學生們只能在馬路上進行簡單的體育訓練。

艱苦的環境反倒磨練了切陽什姐的意志，她利用課餘時間練習中長跑。功夫不負有心人，切陽什姐在2004年海北州學生運動會上取得優異的成績。學生運動會上出色的表現，讓她於2006年9月被輸送到青海省體育運動學校，一年之後又入選青海省體工一大隊，開始競走專項練習。

首位參加奧運藏族女選手

女子競走是中國田徑的優勢項目，
陳躍玲、劉宏

宇、王麗萍等名將都曾在奧運會、世錦賽等一系列大賽中奪得冠軍，這個項目的國內競爭非常激烈。經過三年競走基本功訓練，切陽什姐先是在2009年3月的全國競走大獎賽上取得女子20公里青年組第四名，一年之後她入選國家集訓隊，並在全國錦標賽上奪得冠軍。2012年3月，在倫敦奧運會競走項目國內選拔賽中，切陽什姐以1小時27分4秒的成績獲得女子20公里季軍，並獲得倫敦奧運會參賽資格，繼而成為第一位參加奧運會的藏族選手。

倫敦奧運會上，以中國競走隊第三人身份出戰的切陽什姐卻是中國隊中發揮最出色的選手。她一直緊隨兩名俄羅斯選手身後，最終以1小時25分16秒的成績奪得女子20公里競走銅牌，並打破亞洲紀錄。

2016年3月，世界田聯宣布倫敦奧運會女子20公里競走亞軍卡尼什金娜因查出興奮劑而被剝奪銀牌，切陽什姐進而遞補獲得銀牌；而在今年3月，切陽什姐再次收穫好消息，倫敦奧運會女子20公里競走冠軍拉什馬諾娃與她的同胞一樣因興奮劑被剝奪金牌，切陽什姐遞補金牌。這個結果距離倫敦奧運會已經過去10年之久，而這枚金牌也是對切陽什姐多年不懈努力的最好回報。



▲中國選手劉虹（中）、切陽什姐（左）與楊柳靜於2019年世錦賽20公里競走包辦三甲。

常年高強度技術訓練

眾所周知，競走運動條件艱苦，運動員須常年在公路上進行高強度的技術訓練。而且，由於競走屬室外項目，受天氣、潮濕度、風速、賽道等影響很大，教練員為鍛煉運動員對不同場地條件的適應能力，特意安排複雜多變的環境進行訓練，可以說颶風下雨、陽光暴曬等極端天氣一直與競走運動員相伴。

在切陽什姐備戰奧運會期間，每天的訓練量都在20公里以上，還須在規定時間完成訓練任務。即使傷病纏身，但內心對於冠軍的渴望，成為十幾年堅持不懈努力的最大動力。

從2015年北京世錦賽到去年的東京奧運會，中國女子競走隊幾乎包攬了

所有世界大賽的冠軍。女子20公里競走項目大滿貫得主劉虹，是近十年中國女子競走的代表人物，但中國隊僅有劉虹一人還不足以保證在世界大賽中獲勝，關鍵還在於中國隊的整體實力，而切陽什姐是這支高水平隊伍中的一員。往往在世界大賽中，中國隊中3至4人都具備奪取獎牌的實力，這樣可以根據比賽情況調整戰術。

與劉虹成最佳搭檔

近幾年的世界大賽中，切陽什姐一直扮演著劉虹身後最佳搭檔的角色。比賽中根據教練員的戰術安排，她多次率先從大隊人馬中突圍，帶亂國外對手的

節奏，為後半程劉虹的衝刺奠定基礎。

在7月的美國尤金世錦賽上，切陽什姐在女子20公里競走項目上獲得銅牌，其後在女子35公里競走又獲銅牌，也是四位參賽的中國選手中成績最好的一位。從2012年倫敦奧運會獲得金牌，到2022年尤金世錦賽摘得銅牌，十年間切陽什姐一直保持着巔峰狀態，這對於已年過三十的女子選手來說並不容易。要想保持巔峰狀態，除了有出色的身體條件和天賦外，運動員更需要有不服輸的勁頭和爭強好勝的個性。比賽中經常可以看到，即便切陽什姐體能已幾乎耗盡，但從不放棄，為了實現冠軍夢想永不停止自己前進的腳步。



◀中國選手劉虹（前左）、切陽什姐（前右）在二〇一九年世錦賽女子二十公里比賽中。



◀切陽什姐在二〇二二年世錦賽女子二十公里競走獲得季軍。