## 遞補獲2012年倫敦奧運金牌

# 切陽什姐堅持16年終得回報

2022年8月7日 星期日 責任編輯:江俊雄

A20



申

或

H

徑

新

2

21

H

田

題

・國選

手切

姐遞補獲得2012

因俄羅

斯選手拉什

獨立調查

走項目

的

金牌

這枚遲到

大公報特約記者

姐 (左) 在倫敦奧運會女子二十

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

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

海北藏族自治州海宴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

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

艱苦的環境反倒磨練了切陽什姐的意

1990年11月,切陽什姐出生在青海省

愈強的奧運冠軍。

訓練。

切陽什姐就是「堅持不懈」一詞的典範



文。
■切陽什姐得悉遞補奧運金牌

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

在全國錦標賽上奪得冠軍。

2012年3月,在倫敦奧運會競走

一位參加奧運會的藏族選手。

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

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。

倫敦奧運會上,以中國競走隊第三人

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

於微博貼

London 2012

1990年 11月11日

切陽什姐

小檔案

日期

出生地

身高

青海省海北藏族 自治州海晏縣

1米59

體重 47公斤

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<del>走</del>銅牌



獎項

加切 什 五 姐 里

女子競走是中國田 徑的優勢項目,

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 剥奪金牌,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

▲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,可以說颳風下雨、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 内心對於冠軍的渴望,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

#### 與劉虹成最佳搭檔

近幾年的世界大賽中,切陽什姐一 直扮演着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。



公里切 ·競走獲得到 院什姐在 | 在二〇二二年世錦賽女子二十

### 冀巴黎奧運再嘗奪冠滋味



子二十公里比 ▼中國選手楊 ·比賽中。 楊家玉 ( 前 左 )在東 京奥運

2024年的巴黎奧運會,將是切陽 什姐參加的最後一屆奧運會。雖然, 今年她遞補獲得了倫敦奧運會金牌, 但她一直希望能夠在奧運會上真正站 在領獎台最高處,享受奧運冠軍帶給 她無限的光榮,而巴黎奧運會將是她

實現這一夢想的最佳機會。 擁有冠軍夢想是美好的,但要想真 正實現這一夢想並不容易。切陽什姐的 巴黎奧運之路,將面對國內小將與國外 強手兩方面的挑戰。國內女子競走領域 好手眾多,要想在國內高手中成功突圍

取得奧運入場券並不容易。 去年曾創造女子20公里競走項目 世界紀錄的楊家玉,雖然在東京奧運 會上因為犯規無緣獎牌,但在巴黎奧 運周期她仍將是中國隊陣中最有希望 奪取大賽冠軍的選手。小將馬振霞近 年來上升勢頭迅猛,也有望成為中國 女子競走巴黎奧運周期的主力選手。

參考以往中國女子競走隊奧運參 賽資格選拔辦法,巴黎奧運會前將舉 辦奧運選拔賽,只有在選拔賽中獲得 前三名的選手才有望代表中國隊參加 奧運會。除了國內選手外,近幾年歐 洲、拉丁美洲女子競走水平也有顯著 提高,今年尤金世錦賽女子20公里競

走冠軍被秘魯選手加西亞·萊昂獲 得。可以說,中國競走女隊在巴黎奧 運周期所遭遇的挑戰要比東京奧運周

在與年輕選手的對決中,切陽什 姐的比賽經驗佔據一定優勢,但競走 比賽取勝的最重要因素還是自身的實 力,保持身體能力和比賽狀態對於切 陽什姐非常重要。

對於切陽什姐而言,兩年之後的 巴黎奧運會困難重重,但她還是希望 能夠在巴黎奧運會上全力衝擊最高領 獎台,在奧運會上奪取金牌,不僅可 以實現切陽什姐多年的夢想,還可以 激勵更多藏族孩子參加體育運動,為 國家爭光。

#### 激勵藏族少年參與運動

事實上,自從切陽什姐在國際大 賽上取得好成績後,她的成功已極大 地改變了藏族人民的體育觀念,越來 越多家長願意把孩子送到體校練習體 育,從中也能發現更多有天賦的體育 苗子。切陽什姐奪得奧運冠軍將會對 振興家鄉體育事業、激勵藏族少年參 與體育運動發揮重要作用,這也是切 陽什姐備戰巴黎奧運會的一大動力。



在國 二選○手 九虹 世 第 左 墹賽女子二十√ ←)、切陽什5

公 姐

里