

9歲前沒見過大海 15歲「衝進」奧運創歷史

涼山衝浪少女楊思琪：我還會再回來的

我還會再回來的

香港文匯報訊 綜合央視網及新華社報道，巴黎奧運會衝浪比賽8月1日在因天氣休賽兩天後重啟，楊思琪迎來了自己第三輪的對手、美國好手馬克斯。

面對與前兩天不同的風向和浪況，楊思琪沒有找到太多機會。馬克斯在完成兩道浪後就牢牢控制了比賽局面。30分鐘比賽結束，楊思琪和馬克斯趴在衝浪板上游向對方，笑着握手。

幾分鐘後，楊思琪和教練羅洋乘摩托艇回到岸上，得到在場記者和工作人員的掌聲。

「9歲前沒見過大海，15歲參加奧運會衝浪比賽。」從四川大涼山出發，跨越半個地球來到大溪地參加比賽，15歲的楊思琪成為中國首位參加奧運會衝浪項目的運動員。比賽結束後，她在社交媒體發了第一篇貼文：「Tahiti（大溪地）我還會再回來的！」

這是一個大山女孩決定挑戰大海的故事。

今年15歲的楊思琪出生在四川涼山州會理市益門鎮的一個農村家庭。在媽媽眼裏，從小楊思琪就展現出了很強的運動天分。「籃球、跑步、騎車這些運動她都很喜歡，也表現得還不錯。」

8歲時，楊思琪被媽媽送去學習柔道，但沒過多久，練摔跤的舅舅就推薦她去四川省邛崃水上運動學校學習帆船。之後，楊思琪便與水結下不解之緣。

2018年，國家衝浪集訓隊正式成立，開啟了向奧運進軍的步伐。此時，楊思琪已進行了約一年的帆船訓練，由於身體素質較好，平衡能力強，教練建議她轉學衝浪。

「當時不知道衝浪是什麼，對這個項目沒有任何概念，見都沒見過。」楊思琪說。

「剛進隊的時候，特別想家，經常哭。」楊思琪表示，她是從游泳學起，克服了對水的恐懼後，才開始嘗試站在衝浪板上，「剛開始我很害怕，但經歷了那段時間後，衝浪讓我感到很开心。」

「她學動作快，膽子也很大，一些有難度的動作都願意嘗試。」教練羅洋說，楊思琪的性格裏有股拚勁。

楊思琪日常訓練極其刻苦。她每天早上6點半起床，先早操進行體能訓練，接着從上午8點到下午5點，投入到專業衝浪訓練中。訓練結束後，楊思琪還會寫訓練日記、分析視頻，只有周日這天才會休息。

衝浪訓練除了要對抗千變萬化的海浪，還要與毒辣的烈日作伴。楊思琪黝黑的皮膚、焦黃的髮色都是常年訓練留下的痕跡。

日復一日，楊思琪逐漸成長為一名水感好、膽子大、技術全面的專業衝浪選手。「她具有爆發力，動作幅度大。浪花越大，她越興奮，非常適合衝浪這項運動。」羅洋說道。

每一步都在創造歷史

2023年世界衝浪運動會，楊思琪闖入復活賽第五輪，在130多位女選手中拿到第31名，與巴黎奧運會門票失之交臂；一年後的2024年世界衝浪運動會，楊思琪在復活賽第六輪脫穎而



◆巴黎時間8月1日，楊思琪在巴黎奧運會女子衝浪項目第三輪比賽中。

新華社

「夢你想做的事，去你想去的地方，成為你想成為的人！」

出，一舉拿到奧運參賽資格。

對於2018年才成立國家隊的中國衝浪來說，短短6年就能有選手站上奧運賽場，楊思琪的每一步都在創造歷史。

在參加巴黎奧運會的48名男女衝浪選手中，楊思琪是年紀最小的。雖然止步第三輪，無緣晉級8強，但楊思琪已經幫助中國創造了歷史。

對於15歲的楊思琪來說，她的巴黎奧運會之旅收穫不只在比賽場上。「我收穫了很多朋友，來到這裏挑戰了極限。我抓到了很多大浪，不過沒有完成一道管浪還是有遺憾。」

她的衝浪板上寫着：「夢你想做的事，去你想去的地方，成為你想成為的人！」

幾年來，楊思琪一直在向不同的目標努力，有的成功了，有的沒有做到。不變的，是她對這項運動的熱愛。「我享受衝浪，因為我非常喜愛這項運動。」

為下一屆奧運作準備

楊思琪和羅洋已經把目光投向下一個目標。「這一屆奧運會後，我們短期的目標是明年的全運會。對於下一屆奧運會我們也要作準備了。」羅洋說，「目前對楊思琪來說，更多的還是需要去積累大賽經驗，多與世界高手同場競技，相互學習。所以說在職業賽方面，我們會從明年開始努力，爭取早日打進最高級別的職業賽冠軍巡迴賽。」

大溪地位置示意圖



◆巴黎時間8月1日，楊思琪（右）與教練羅洋賽後擁抱。

新華社

衝浪比賽如何評分？

小貼士

衝浪的評分標準綜合考慮技術動作的多樣性和難度、動作的組合和銜接，以及動作的創新性。

對於衝浪運動員來說，保持平衡和穩固的重心至關重要。他們的目標是讓身體保持足夠低，盡量靠近衝浪板，這樣才能更好地完成操控。

衝浪運動員可以通過改變衝浪板的角度來調整重心，移動衝浪板的尾部可以將板頭抬起。在任何一個技術動作中，衝浪板轉動時水會推動衝浪板的底部，從而影響衝浪板的運動路線。

衝浪技術動作分為初級、中級和高級，一個動作越具有挑戰性，獲得的分數就越多。

浪管駕乘是一種高級動作，也是衝浪運動中最吸引人的動作之一，在波浪產生圓弧形的時候做出。這時，運動員可以在中空波浪中穿行。衝浪運動員在「管道」裏的時間越長，浪管駕乘的動作完成度就越高，就越可以為衝浪運動員贏得高分。

來源：央視網

特稿

樊振東換球衣 逆轉入住境

香港時間2日凌晨，樊振東大逆轉戰勝張本智和的這場奧運男乒八強比賽，讓觀看這場賽事的觀眾幾乎「心臟停跳」。

當樊振東處於大比分落後的時候，鏡頭掃過了看台上的隊友也是男乒「定海神針」馬龍，人們能清晰地看到，馬龍，紅了眼。

如果說只有一人能與當時0:2落後的樊振東深深共情的話，那麼這個人，一定是馬龍。

2016年里約奧運會，馬龍對戰韓國選手鄭榮植的比賽也是這樣的開局：0:2落後。在當時的境況下，教練劉國梁陪馬龍出去換了件衣服，還告訴他重新進來的時候，就當做已經輸了。

回來後的馬龍不斷拉回比分，最後逆風翻盤贏得比賽。

這場比賽的樊振東，面對的也是一樣的開局：0:2落後。在教練王皓的陪伴下，樊振東出去換了件衣服，最後4:3大逆轉贏了比賽。

同樣的局面，同樣的逆境，同樣的絕處逢生。馬龍紅了的眼眶，泛着淚光的雙眸，是緊張、是共情、更是信任，這一幕，比任何時候都更讓人動容。

「每一場球都不容有失」

在2日下午進行的半決賽中，樊振東僅用時31

◆新華網、人民日報



◆巴黎時間8月1日，樊振東在比賽結束後慶祝。

新華社

分鐘，就直落四局橫掃東道主選手勒布倫。他將在決賽中迎戰瑞典選手莫雷加德。在此前的32強比賽中，中國隊另一位年輕選手王楚欽便是敗給了莫雷加德，無緣晉級。樊振東說，決賽中他仍會用平常心去面對，「這一路上每一場球都相當於決賽，每一場球都不容有失。」他表示，決賽中自己會專注於過程，「讓自己在比賽中更好地展現實力，丟掉不必要的雜念，釋放自己。」

孫穎莎陳夢再會師 女乒提前鎖定金牌



◆8月2日，孫穎莎在比賽中。新華社

香港文匯報訊 據中新社報道，巴黎奧運會2日進行了兩場乒乓球女單半決賽，中國選手孫穎莎、陳夢分別戰勝日本名將早田希娜和韓國選手申裕斌，繼東京奧運會之後再度會師決賽，提前為中國隊包攬這個項目的冠軍。

率先出場的陳夢迎戰韓國選手申裕斌，後者上一輪苦戰七局以4:3擊敗日本頭號選手平野美宇，展現出不俗的競技狀態。

陳夢在決賽中迅速進入狀態，完全佔據場上主動，除了第三局一度遭遇對手的反擊外，全場比賽大部分時間均處於領先，很快就連下四城贏得比賽，四局比分分別為11:7、11:6、11:7、11:7。



◆8月2日，陳夢在比賽中。新華社

對手。」

這是陳夢職業生涯第二次打進奧運會女單決賽。她說，這是對她一路付出的極大肯定，希望能夠在決賽中盡可能有好的表現，盡情享受奧運會這個舞台，實現衛冕的目標。

隨後出場的孫穎莎對陣老對手、日本名將早田希娜，後者上一輪同樣苦戰七局擊敗朝鮮選手邊松景晉級四強。這是孫穎莎與早田希娜的第16次交手，此前保持全勝紀錄的孫穎莎沒給對手太多機會，除了第三局面略顯膠着外，孫穎莎牢牢掌控比賽局面，同樣直落四局實現橫掃，四局比分分別為11:6、11:8、11:8、11:2。

對於第二次在奧運會女單決賽上面對隊友陳夢，孫穎莎說，她會提醒自己在比賽中把過程做好，看淡結果。談及此刻最想對自己說些什麼，孫穎莎說：「加油，不留遺憾。」