

2016里約奧運會



倒數

6日

葉詩文里約奧運賽程 (香港時間)

項目	日期	時間
女子400米個人混合泳決賽	8月7日	上午10:20
女子200米個人混合泳決賽	8月10日	上午10:00

不屈不撓

里約展現最堅強的「小葉子」

倫敦奧運會上大放異彩的葉詩文，在里約將再次成為中外媒體關注的焦點。近四年狀態的低迷加上在葉詩文身上揮之不去的「興奮劑猜想」，讓國人期待葉詩文能在里約泳池中王者歸來。然而，外界或許只看重葉詩文最後的成績，而忽視了這位只有20歲的奧運冠軍這四年頗為艱辛的心路歷程。

葉詩文「後倫敦奧運時代」並不順利，

身體發育讓葉詩文體重增加，游起來更加吃力。雖然在全國和亞洲賽場鮮有敵手，但葉詩文在兩屆世錦賽上皆顆粒無收，這也讓不少人並不看好她的里約奧運征程。然而，葉詩文從未放棄自己登上最高領獎台的夢想，即便面對腳踝碎骨、教練重病等一系列打擊，「小葉子」依然以笑面對，並堅信自己一定能夠看到雲開霧散的一天。今年四月在佛山舉行的全國游泳冠軍賽上，葉詩文在400米混合泳決賽後突發胃痙攣一度昏倒在場

邊，但她依然選擇堅持參賽，並且在隨後的200米混合泳決賽中奪冠，讓人們看到了「小葉子」面對挫折堅強、倔強的一面。

狀態已恢復八成

好勝的葉詩文會因為成績停滯不前而產生心理問題，甚至一度被隊醫診斷為輕度抑鬱症。在心理老師的幫助下，葉詩文已經逐漸擺脫心魔，慢慢接受自己訓練比賽表現的不完美。在主管教練因為腦瘤而需要手術靜養

的情況下，葉詩文隨隊赴澳洲訓練，提高自己的速度能力。葉詩文主攻混合泳項目，而當今女子混合泳項目上匈牙利猛女霍斯祖佔有絕對優勢，並保持着女子200米混合泳項目的世界紀錄，葉詩文想要在里約奧運會上複製倫敦奧運的輝煌並不容易。但目前狀態已恢復八成的葉詩文，仍有望在參賽的兩個項目奮力爭取佳績。

►葉詩文要再向世人展示她苦練下的真正實力



吳敏霞扛跳水隊

吳敏霞里約奧運賽程 (香港時間)

項目	日期	時間
女子雙人三米跳板決賽	8月8日	凌晨2:00

►吳敏霞繼續擔起跳水隊領軍人物角色

衛金重任



四朝元老

在中國跳水隊中，吳敏霞是響噹噹的明星人物。這位奧運會的「四朝元老」，早在12年前就搭檔郭晶晶獲得女子雙人三米板金牌。到倫敦奧運會為止，吳敏霞已獲得四枚奧運金牌，倘若里約奧運會成功奪冠，吳敏霞將超過伏明霞和郭晶晶，成為中國跳水隊中奪得奧運金牌最多的選手。

傷病困擾正常訓練

雖然比賽中的吳敏霞看似雲淡風輕，動作揮灑自如，但常人並不知道冠軍背後的吳敏霞忍受着多少傷病的折磨。

里約奧運周期內，作為隊中年齡最大的選手，吳敏霞在感受年輕隊員對自己的衝擊時，也體會到傷病對她訓練和比賽的困擾，吳敏霞甚至開玩笑稱自己的身體已經沒有再出現新傷的地方了。長期訓練造成的腰部傷勢十分影響吳敏霞的正常訓練，而今年初比賽時造成的腿傷更讓吳敏霞中斷訓練一個月之久，直到五月中旬才恢復正常訓練，這無疑耽誤了吳敏霞里約奧運備戰進程。就在國家跳水隊六月初從北京轉向廣州進行奧運會最後備戰的時候，吳敏霞在一次練習中再次扭傷腰部，雖然傷勢並不嚴重，但卻給吳敏霞備戰奧運會敲響了警鐘。

里約奧運會上，吳敏霞將搭檔小將施廷懋參加女子雙人三米板項目。雖然因為傷病吳敏霞無法在里約奧運周期發展新的難度動作，但豐富的大賽經驗和動作質量上的優勢，讓她在雙人項目上仍然有絕對的優勢。即使和施廷懋的配對不到一年，兩人也幾乎包攬了所有大賽的冠軍，被看作是里約奧運會奪金的最大熱門。此項目被安排在奧運會跳水項目的第一項，因此這枚金牌將會極大影響隨後中國跳水隊的士氣，這也是中國隊選擇吳敏霞壓陣的主要原因。對於吳敏霞而言，克服傷病影響，正常發揮自己的水平就很有可能收穫自己奧運會的第二枚金牌。

中國代表團實力透視之十二

征戰里約巾幗不讓鬚眉 仰慕中國隊 四大花旦風采

從上世紀八十年代中國女排「五連冠」振奮國人，到李娜成為第一位獲得網球大滿貫冠軍的亞洲球員，女運動員一直是中國體育的主力軍。里約奧運會上，中國女運動員人數再次超越男運動員，而在眾多女運動員中，葉詩文、吳敏霞、杜麗、朱婷被看作是里約奧運中國軍團的「四大花旦」，她們將用自己的表現展現中國女運動員特有的風采。

大公報特約記者 史玄之



◀杜麗已是衝首金的經驗戰將

杜麗里約奧運賽程 (香港時間)

項目	日期	時間
女子10米氣步槍決賽	8月6日	21:30
女子50米步槍三種姿勢決賽	8月11日	凌晨零時

為國爭光

杜麗延續「首金」不解緣

2004年，年僅22歲的杜麗踏上自己的首次奧運之旅，當媒體都把鏡頭焦點對準名將趙穎慧時，杜麗卻給國人帶來意外的驚喜。女子10米氣步槍決賽中，杜麗在最後一槍射出10.6環，逆轉俄羅斯老將加爾金娜奪得冠軍。在湛藍色的愛琴海邊，人們記住了杜麗開心的回眸一笑，並永遠記住了杜麗的名字。北京奧運會首日，主場作戰的杜麗再次肩負首金重任，甚至國家體育總局官員親自到

現場關注杜麗的表現。然而，在資格賽中表現不錯的杜麗卻在決賽中大失水準，最終僅獲得第五名。賽後，不少官員、教練和隊友都安慰杜麗，反而讓杜麗更加傷心，面對電視鏡頭忍不住流下眼淚。好在經過幾天調整，杜麗逐漸走出了陰霾，在女子步槍三姿賽中奪冠，彌補了丟失首金的遺憾。

經過隊內選拔賽，里約奧運會上杜麗將參加女子10米氣步槍和氣步槍三姿

賽兩項比賽。從過往比賽成績看，杜麗在這兩項上都具備奪金的實力，而女子10米氣步槍又被組委會安排為決出首金項目。今年里約奧運會測試賽上，杜麗在奧運會的比賽場館奪得10米氣步槍冠軍，這是杜麗復出三年後奪得的第一個冠軍，也說明杜麗在里約奧運年又調整到了最好的狀態，里約奧運會仍有奪冠希望。

朱婷

中國女排「得分核心」



朱婷里約奧運賽程 (香港時間)

女排小組賽

中國對手	日期	時間
荷蘭	8月6日	22:30
意大利	8月8日	20:30
波多黎各	8月10日	20:30
塞爾維亞	8月12日	20:30
美國	8月15日	04:00

女排淘汰賽（順利晉級的話）

項目	日期	時間
八強賽	8月16日或17日	首日21:00開始 次日05:00開始
四強賽	8月19日	凌晨零時
銅牌賽或決賽	8月21日	銅牌賽凌晨零時 決賽：09:15

不可或缺

朱婷是里約奧運會中國軍團中另一位值得關注的女運動員。作為中國女排的技術核心，朱婷的表現將在很大程度上決定中國女排究竟能走多遠。儘管經歷過世錦賽、世界杯等大賽歷練，也都有過較為出色的發揮，但里約奧運會對朱婷來說仍是一次全新考驗。

2013年出道以來，天分和努力並存的朱婷已經逐漸坐穩了中國隊絕對技術核心的位置，每到比賽的關鍵時刻，二傳手更信任朱婷的高點進攻能力。然而，隨著時間推移，各支球隊都在研究朱婷的特點，巴西、美國、塞爾維亞等球隊教練甚至認為限制住朱婷就能壓制中國女排。在惠若琪因傷逐漸淡出國家隊主力陣容後，朱婷還需要承擔球隊更多一傳、防守的重任，這也分散了朱婷的精力。特別是當對方發球手全場追發朱婷的時候，她能否繼續發揮自己的進攻優勢？則是她必須思考的問題。通過世界女排大獎賽可以看出，各隊對於朱婷的進攻線路和特點的研究已十分透徹，這也導致朱婷的進攻效率大幅下降。面對即將到來的里約奧運會，朱婷必須擺正心態，豐富自己的進攻特點和進攻手法，才能在對手高攔網面前保證命中率。

關鍵球需有大心臟

雖然中國女排被視為在里約奧運會上有可能爭奪金牌的球隊之一，但並沒有絕對的優勢，自身實力與美國、巴西、俄羅斯、塞爾維亞等隊十分接近，決定比賽走勢的很可能是關鍵的一兩個回合。作為中國隊最穩定的得分點，朱婷將在奧運會的多場關鍵比賽中面對關鍵球的考驗。能否成功突圍不僅需要技術實力，還需要有過硬的心理素质，在關鍵時刻敢於承擔責任，把握住稍縱即逝的機會。

在中國奧運軍團中，杜麗的名字一直與「首金」聯繫在一起。歷屆奧運會開幕式後首枚金牌的決出是一大焦點，國際奧委會主席按照慣例都會現場觀看首金的爭奪，並為獲得冠軍的選手頒發金牌。有趣的是從2004年雅典奧運會開始，連續四屆奧運會首金項目都是女子10米氣步槍，而在女子氣步槍項目上，杜麗一直是金牌的有力爭奪者。