



十年默契,“ie组合”赢了奥运冠军

本报粤港澳全运会特派记者 康康专电 “比赛中越想得到的东西,越是会成为精神压力。所以我们比赛的时候不会多想,把我们的水平发挥出来就行了。”11月17日,在第十五届全运会迎来皮划艇静水女子双人划艇500米决赛中,面对奥运冠军、世青赛冠军等一众强劲对手,浙江年轻组合李舒琪/薛丽娜凭借超强心态以及稳定发挥率先冲线。而她们在赛后的这番话语,道出了朴实的冠军秘诀。

李舒琪坦言,此前全国锦标

赛获季军的成绩,让她们得以轻装上阵。

相较于侃侃而谈的李舒琪,面对话筒,薛丽娜一直抿着嘴,她是一位十足的“i人”,而“e人”李舒琪却非常自然地接过话:“她比较内敛,我来说吧。”

这份默契,源于长达十年的相识之缘与近3年的并肩磨合。两人同是温州人,小学六年级就互相认识,并在3年前真正开启双人划艇搭档生涯,并在搭档后一拍即合,接连在国内国际赛场上争金夺银。而在日复一日地训

练、比赛中,她们的配合也变得更加默契。

而进入全运会备战周期,每天6小时的高强度训练成为这对组合的考验。而谈及最艰难的训练,这对组合则异口同声:“魔鬼250米。”

在常人看来,250米并不算很长的距离,但水上皮划艇的250米对她们来说已是极限挑战。在一次250米的极限训练中,二人甚至出现“冲到极限想上厕所”的生理反应,而这样的高强度训练每天有2到3次,对体能与意志都是极致考验。正是这份“苦其心志,劳其筋骨”的坚持,让她们在赛场形成了敢打敢拼的风格。

值得一提的是,两人还曾跨界征战龙舟赛场,并斩获杭州亚运会龙舟女子组200米、500米、1000米直道竞速3项金牌。尽管龙舟的坐姿划行与划艇的跪姿技术差异显著,且更强调团队协作,但这段经历反而锤炼了她们彼此间的信任感与配合度。

从“魔鬼250米”的极限挑战,到全运赛场的金牌荣耀,李舒琪和薛丽娜用最朴素的信念创造了奇迹。对于未来,她们已将目光投向更高的舞台。



陈忆路:闪着金光的“最后一舞”

本报粤港澳全运会特派记者 孔乐佳专电 11月17日,第十五届全运会体操项目迎来收官。在男子跳马决赛中,27岁的陈忆路两跳均发挥出色,最终以平均分14.260分摘得金牌。确认夺冠的那一刻,他振臂高呼,朝镜头比出“第一”的手势,与教练、队友和对手一一拥抱,笑着接受全场掌声。

“今天其实是很平常的一天,我只是用过去27年积累的经验,完成了这场比赛。”赛后采访中,陈忆路的语气充满平静。这枚金牌,不仅圆了一名老将的梦,也为他的全运会“最后一舞”画上圆满的句号。

在体操这个人才辈出的项目中,27岁的陈忆路是不折不扣的“老将”。作为浙江体操队全运阵容中年龄最大的选手,他依然在全运舞台与众多“00后”同场竞技。

陈忆路从5岁开始练体操,2011年入选浙江省队,2018年起专攻跳马。2022年全国体操锦标赛,他以14.999分问鼎男子跳马冠军,2023年入选国家队。从2021年陕西全运会的遗憾摘银,到本届全运会上最高领奖台,陈忆路的体操路,走得并不轻松。

决赛中,当他完成最后一跳,用双手轻轻抚摸着陪伴自己多年的跳马,释怀地拍了拍,才转身离场。“那是我的告别方式,比赛还在继续,我就这样安静地和赛场说了再见。”这个简单的动作,承载了一名老将二十余载体操生涯的全部情感。陈忆路坚定地表示:“现在没有任何遗憾了。上届全运会我是银牌,这一次,我就是冲着金牌来的。”

这枚金牌,不仅是个人夙愿的实现,还再现了浙江体操的荣光——自楼云在1987年的六运会夺金后,浙江选手时隔38年再度登上全运会男子跳马项目的最高领奖台。“很荣幸能为浙江体操赢得这样一枚有意义的金牌。”陈忆路说。

在浙江省体操男队教练许刚眼中,弟子这一路走得格外艰辛。“他真的很不容易。备战上届全运会时,他脚腕同一个位置两次骨折,打了钢钉坚持完赛,还拿



到了银牌。”

谈及接下来的计划,陈忆路笑了笑:“先好好休息一阵。”他透露,自己不会离开浙江省体操队,只是身份将从运动员转变为助教,“接下来想多看看年轻队员的训练,尽我所能去帮助他们。”

这意味着,陪伴陈忆路多年的跳马,或许不会再感受到他掌心的温度,但在浙江队的训练馆里,将多了一双关注新秀的眼睛。他的“最后一舞”刚刚完美落幕,而他的教练生涯“第一课”,已悄然开启。

王诺平:球未落地,永不言弃

本报粤港澳全运会特派记者 陆英健专电 “这是最后的机会了,就更要相信自己,放手一搏。”11月18日,在十五运会女排项目U18组3-4名决赛,浙江队赢下河北取得一枚铜牌。赛后,浙江U18女排自由人王诺平这样阐述队伍取胜的秘诀。

在焦灼的战局中,全队最矮的王诺平,却是场上最具激情的队员之一。无论得分还是丢分,她总是第一个冲向队友,用呐喊、拍手、拥抱等方式传递力量。“在大家都受到情绪影响的时候,我希望能将气氛活跃起来。”王诺平笑着说。在记者看来,第一次参加全运会的她,却稳定得像个老将。

王诺平与排球的缘分始于偶然。小学三年级时,学校社团招人,其他社团都已满员,只有排球社团还有空位。爸爸调侃:“打排球说不定可以长高呢。”于是她便带着“长高一点”的朴素愿望,在杭州市钱塘区义蓬第一小学的排球社团里第一次接触到了排球。

与山东一战中,浙江U18女排的主力接应杨可欣大显威力,她的“勾腿重发”和网口强攻,一次次洞穿对手的防线。而在她完成一个精彩瞬间后,王诺平总是第一个去与她庆祝。对王诺平来说,杨可欣不仅是并肩作战的队友,还是她与运动员之路的“引路人”。小学时期便身高出众的杨可欣进入市队后,热情鼓励王诺平也去参加试训,才有了后来她一步步从市队走进省队的故事。

身高仅1.6米的王诺平,即便在自由人这个对身高要求不算严格的位置上也属于较矮的那一批。她很庆幸,自己已然走上了排球之路,而从小到大,身边总有一群温暖的队友,偶尔打不好内耗时,队友们会鼓励她,让她很快调整过来。这次全运会,她决意不再内耗:“我一直提醒自己,我就是最棒的,我可以防起任何一个球。”

王诺平开朗的性格下,亦有刻苦与拼搏的内核:每天上午进行四小时、下午3小时的训练雷打不动,以此提高预判能力和移动速度;晚上在学校补上文化课,加深对技战术的理解。她认为,自由人个子矮是优势,意味着脚步更快、重心更低、下地救球更灵活。

自信是种力量,在浙江U18女排本次的征程中,王诺平一次又一次地鱼跃、翻滚,以不同姿势将对手几乎贴网的暴扣一一撑起,而她的高质量一传也为队友创造了许多得分机会。“有时候刚上去手会有点冷,我依然鼓励自己,摒除杂念,相信自己。”

王诺平的床头,一直摆着一个动漫《排球少年》中的主人公日向翔阳的卡通立牌。每当训练艰苦,快要坚持不下去的时候,她就会想起和自己同样身高的日向翔阳的排球故事,并从中汲取力量。她十分认同作品中“排球是向上看的运动”这一说法,也一直秉持着这样的信念在排球道路上不断前行。“球未落地,永不放弃!”这句台词,也是王诺平的排球之道。