



上海选手陆滢、陈欣怡半决赛发挥稳定。

新华社 图

今天九点，上海双姝冲击百米蝶

女子蝶泳一直是中国队的传统强项，在昨天凌晨结束的里约奥运会女子100米蝶泳半决赛中，两位上海选手陆滢、陈欣怡延续稳定表现，分别以57.15秒与57.51秒的成绩位居第六与第八位，携手晋级今天的决赛。

青年报见习记者 蔡创

■焦点赛程

●08/08 9:00

游泳：女子100米蝶泳 决赛(陆滢、陈欣怡冲奖牌)

看点：两位上海姑娘同时杀入决赛着实令人欣慰，作为伦敦奥运会亚军得主，陆滢将向冠军发起冲击；年仅19岁的陈欣怡，进入决赛对于她来说已经完成了任务，接下去的每一步对她来说都是突破。

●08/08 10:52

游泳：男子4X100米自由泳接力 决赛(宁泽涛带领中国接力队力争突破)

看点：宁泽涛的崛起让人们看到了中国男子游泳在短距离项目上的希望，在里约的首秀无疑令人期待。

●08/08 20:30

女排：中国VS意大利

看点：作为三大球唯一有夺冠希望的女排，小组赛首战便不敌实力较弱的荷兰出乎了不少人的意料，目前急需一场胜利来提振士气。

●08/08 23:00

射击：男子10米气步枪 决赛(杨浩然、曹逸飞)

看点：1996年出生的杨浩然于2013年出道，短短一年内便集世界杯、世锦赛、青奥会、亚运会冠军于一身，有望在里约成为最年轻的射击大满贯选手。

●08/09 3:00

跳水：男子双人十米台 决赛(林跃/陈艾森)

看点：打响中国男子跳水第一枪

●08/09 3:00

体操：男子团体 决赛

看点：捍卫中国男团的王者之师荣誉

■赛场花絮

里约奥运所用五星红旗出错

新闻：细心的中国网友发现颁奖仪式所用中国国旗疑似出错。原本四颗小五角星应该各有一尖正对着大星的中心点，现在却是平行排列的。

点评：当国旗的出错被曝光后，众多网友在宣泄着自己的不满，然而最终却发现这些出现在里约的中国国旗却是“中国制造”，这不得不令人略感尴尬。

奥运开幕式后1人遭枪击死亡

新闻：在里约奥运会开幕式结束之后，主会场马拉卡纳体育场外便发生了枪击事件，路边一个骑自行车的人被一辆摩托车上的两名枪手当场射杀。

点评：里约奥运会的安全问题在开赛前就饱受质疑，开幕式后这种担心也随即成为事实，凶手在众目睽睽下公然行凶给了当地安保一记响亮的耳光，也让我们不禁为远在巴西的中国代表团以及媒体们捏了把汗。

陆滢，大器晚成做梦到里约



当刘子歌与焦刘洋已经在世界大赛的舞台大包大揽的时候，与她们同时代的另一位蝶后陆滢却依旧不温不火，直到伦敦奥运会才逐渐为人所知。

但陆滢给我们诠释了“大器晚成”的含义，又是4年过去，刘子歌和焦刘洋已经逐渐淡出江湖，和陆滢一批的运动员，基本上只剩她自己了。但陆滢不仅还在坚持，而且状态相当稳定。2012年伦敦奥运100米蝶亚军，2012年短池世锦赛50米蝶冠军，2013年世锦赛50米蝶银牌、100米蝶铜牌，在去年的俄罗斯喀山游泳世锦赛上，26岁的上海姑娘陆滢在女子50米和100米蝶泳决赛中再次收获两枚铜牌。而如今，27

岁的陆滢早已是目前中国游泳队的老大姐，里约奥运会她的身份也是中国女队的领军人物。

而时间倒退十几年，陆滢绝不会想到自己还有今天，那时候，她的主项是自由泳，成绩平平，唯一拿过的冠军是世界救生员大奖赛冠军。但是经历了起起伏伏之后，陆滢终于在自己22岁那年第一次登上国际赛场。在这个年纪，刘子歌已经是奥运冠军了。

或许是因为之前经历了太多的磨难，所以陆滢展现了比常人更强的耐力和抗挫折能力。曾经有一段时间，她一直在与伤病苦苦斗争，甚至一度无法系统训练。上届全运会结束之后陆滢一度想退役，她回忆说当时伤病困扰很严重，每天晚上做治疗很痛苦，感觉生活很枯燥，也没有业

余时间。

在这种彷徨的时候，崔教练一直陪伴在身边，在陆滢的心目中他既是教练，也是家长和朋友。当时崔教练分析道：“陆滢虽然年纪不轻了，但成绩还是在往上走的时候，好不容易走到现在，就这样放弃可惜了。”针对陆滢觉得训练很枯燥的问题，崔教练也开始了改革，给了陆滢更多个人时间。

100米蝶泳、4X100米混合泳接力是陆滢在里约主攻的两个项目，她憧憬金牌，虽然难度很大，但在她看来这是一个梦想。陆滢说：“不能说完全不可能实现，奥运会的时候不可测因素很多的，要融合天时地利人和的，先把自己做好，不知道到时候对手会不会提升成绩或者成绩倒退，所以只要做好自己就好。”

陈欣怡，初生牛犊不怕虎



如果说陆滢是老大姐，那么陈欣怡就是一枚不折不扣的小囡。虽然陈欣怡此番晋级决赛过程有些惊险，但她早已是目前国内100米蝶泳最有实力的运动员之一。

2013年的全运会上，年仅15岁的陈欣怡横空出世，连夺50米、100米、4X100米自由泳和4X100米混合泳4枚金牌。2014年，以短距离自由泳和混合泳见长的她还在全国游泳冠军赛蝶泳项目中战胜了奥运会冠军焦刘洋等名将，一度被誉为“全能女战士”。在去年的全国青运会赛场上，来自上海长宁的陈欣怡再度成

为大赢家，先后拿下4X100米自由泳接力、100米蝶泳以及200米个人混合泳三块金牌。

陈欣怡的成功自然缘于自我不懈的努力，除此之外，她的启蒙教练陶璇以及师姐刘子歌则是站在她成功背后的人。

陈欣怡4岁就开始学游泳，小学一年级时，父母带着小欣怡特地交到陶璇教练手里。作为陈欣怡的启蒙教练，陶璇花了八年时间将陈欣怡从一张“白纸”培养成冠军。圈内都知道，陶璇是一名严师，陈欣怡从小开始就一直被这位教练训哭，不过严师出高徒，陈欣怡如今再回忆起来时则是对陶教练充满了感激：“陶教练在

训练中虽然严厉，但在日常生活中却真的待我如亲身女儿一样。没有陶教练就没有我今天。”

在今年四月举行的全国游泳冠军赛中，陈欣怡夺得金牌，陆滢拿下银牌。赛后陆滢坦言陈欣怡仍然有可提升之处，“陈欣怡现在最大的优势就是年轻，而我参加的大赛比她多，在心态上好一些。”有良性竞争才有自我提高，正因为有在比赛机会更多的国内赛场上有着陆滢这样一个“亦敌亦友”的强劲对手，她才能拥有不断前行的动力和冲劲。

北京时间今天9点，陈欣怡、陆滢将携手向里约奥运会女子100米蝶泳决赛的奖牌发起冲击！

参与里约奥运每日送大奖

四年一度的奥运会，是全世界运动员的盛宴，同时也是全世界体育迷的狂欢。在此期间，作为体育迷的你除了能看到精彩的赛事，喜欢的明星外，每天更有满满的福利等着你来拿。

参与方式：

一、新闻评论留言。关注青年报微信公众号，并在每天与奥运相关的第一条新闻下方进行评论留言，被精选并在当日获得最多点赞数的小伙伴即可获限量奥运手机壳礼盒一个。(该活动即日起至8月22日，每晚截止至12点)

二、猜奥运奖牌榜。关注青年报

微信公众号后，转发“奥运期间青年报每天送你限量礼品，还有神秘重磅大奖哦~还不快来!”该条微信，并按照“#奖牌榜#+你预测中国代表团在本届奥运会中金牌榜排名第几位”(如：#奖牌榜# 中国队第一名!)的格式发至朋友圈，随后将截图和“奖牌榜+联系方式”(如：奖牌榜+12345678910)发至青年报微信公众号后台，每天将抽取一位幸运的观众送出限量版奥运纪念徽章一套。(该活动即日起至8月17日，8月23日公布)

三、竞猜单项成绩。关注青年报

微信公众号后，转发“奥运期间青年报每天送你限量礼品，还有神秘重磅大奖哦~还不快来!”该条微信，并按照“#猜成绩#+你预测本届奥运会中国代表团哪个项目能斩获最多金牌”(如：#猜成绩#+足球队金牌最多!)的格式发至朋友圈。并将截图和“猜成绩+联系方式”(如：猜成绩+12345678910)发至青年报微信公众号后台，每天将抽取一位幸运的观众送出限量版奥运纪念徽章一套。(该活动即日起至8月17日，8月23日公布)。

微信号：
youth-daily