



巩立姣，好棒！

四次出征奥运，以二十米五八勇夺女子铅球金牌

本报记者 刘硕阳

20米53！当中国女子铅球选手巩立姣第五投的成绩显示在现场的大屏幕上时，她终于将这枚渴盼已久的奥运金牌稳稳地收入囊中。8月1日上午，在日本东京新国立竞技场进行的本届奥运会女子铅球决赛中，在提前锁定金牌的情况下，巩立姣最后一投投出20米58，继续刷新着自己的个人最好成绩，夺得冠军。这位4次出征奥运会的32岁老将收获了自己的首枚奥运金牌。

单从赛后的成绩单来看，即使是巩立姣5个有效成绩中最差的19米80，也足以让她夺得冠军。然而，比赛的进程远比简单的结果更加惊心动魄。第一投投出19米95的好成绩之后，巩立姣迟迟没有打开20米大关，与此同时，排名第二的美国选手雷文·桑德斯在步步紧逼。最后两次投掷，率先出场的桑德斯将成绩提升至19米79。

“前面心里其实挺忐忑的。”巩立姣赛后表示。第五投、第六投，巩立姣两度刷新个人最好成绩，最终收获金牌。“为了这一刻我等待了太久，我做到了！”夺得奥运金牌的场景，巩立姣此前已经在脑海中幻想过无数遍，“当梦想成为现实的时候，我仍然特别激动。”巩立姣的出色发挥也让对手竖起了大拇指，“我为巩立姣今天的表现高兴。因为我不仅想和世界上的最佳选手对决，更要和处于最好状态的最佳选手较量。”桑德斯说。

今年是巩立姣练习铅球项目的第二十个年头。“21年中，我的梦想首先是拿到省冠军，然后是全国冠军，最后是奥运冠军，一步一步来，实现一个就换一个。”前两个梦想，她很快就实现了，但是在最后一关奥运冠军的门前，巩立姣等待了很久。2008年北京奥运会，19岁的巩立姣初次踏上奥运赛场便获得季军，4年后的伦敦奥运会上，她又收获一枚银牌。2016年里约奥运会，亚当斯等老对手暂时离开赛场，巩立姣的梦想本有望实现，但她发挥失常，仅获得第四名。

“我花了很长时间才从里约奥运会失利的阴影中走出来。”巩立姣说。那之后，巩立姣分别在2017年和2019年获得田径世锦赛冠军，拿下了近几年女子铅球项目几乎所有世界大赛的金牌。进入2020年，期待在东京奥运会圆梦的巩立姣在年初的队内测试中便投出了20米以上的成绩，展现了良好的状态。

“没有什么比梦想更值得坚持”，这是巩立姣常说的一句话，她也无时无刻不以此激励着自己。“每一名运动员都是通过无数次的投球练习才能站到如今的赛场上。是梦想的力量帮助我坚持了下来。”巩立姣说，“我已经拿到了世锦赛和世界杯冠军，现在拿到了奥运金牌。所有的坚持都是值得的。”

本届东京奥运会上，3名中国选手同时闯入了女子铅球决赛。除了巩立姣之外，宋佳媛和高阳分别获得了第五名和第十名，巩立姣看在眼里倍感欣慰：“现在年轻运动员逐渐成长起来了，只要祖国需要我，我就会一直练下去！”

图①：8月1日，巩立姣在女子铅球决赛中。
新华社记者 王丽莉摄

图②：8月1日，苏炳添在男子100米半决赛后庆祝晋级决赛。
影像中国



刷新亚洲纪录，跑出九秒八三晋级男子百米决赛

苏炳添，真帅！

本报记者 刘硕阳

苏炳添能否闯入男子100米决赛？是否能达成运动生涯10次跑进10秒的目标？在本届奥运会开始之前，人们对这位32岁的老将抱有诸多期待。在8月1日晚进行的男子100米半决赛之后，这些疑问都有了答案。人们更多是在憧憬：他还能给我们带来怎样的惊喜？

作为本届奥运会的主体育场，日本东京新国立竞技场见证了苏炳添在奥运赛场的出色表现。当地时间19时31分，本届奥运会男子100米最后一组半决赛的发令枪鸣响，苏炳添从罗尼·贝克和希姆宾等名将的包围中脱颖而出，率先冲过终点。

9秒83！苏炳添成功晋级到男子100米决赛，成为首位闯入奥运会男子百米“飞人大战”决赛的中国运动员！在奥运会的赛场上，苏炳添将男子100米亚洲纪录带入到9秒90之内。

当地时间21时50分开始的男子100米决赛中，苏炳添享受了本届奥运会的灯光秀，而两年前的多哈田径世锦赛上，他遗憾地错过了当时的仪式。中国选手在奥运会男子100米决赛中首度亮相，成为万众瞩目的焦点。最终，苏炳添以9秒98的成绩第六个冲过终点，意大利选手雅各布斯以刷新欧洲纪录的9秒80的成绩夺得冠军。

人们从未停止对苏炳添的期待，因为他从未停下前进的步伐。2015年，苏炳添在钻石联赛男子100米比赛中首度突破10秒大关；2018年，苏炳添跑出9秒91，追平了男子100米亚洲纪录；如今，他又将亚洲纪录大幅提升了0.08秒。在大赛争金夺银的比拼中，他也频频给人们带来惊喜：2015年世锦赛上，他和队友夺得男子4×100米接力亚军；2018年亚运会上，他战胜各路高手摘得男子100米金牌。竞技场上，苏炳添总是拼劲十足。

此番男子100米决赛开始前，2004年雅典奥运会男子110米栏冠军刘翔为苏炳添送上祝福，苏炳添在赛后表示了感谢。“刘翔在大赛中的出色表现，带给我们自信。只要付出更多努力，我们也能站在奥运会决赛的直道前。”如今，苏炳添又将这份期待传递给年轻运动员，“希望我取得的第六名成绩能够带给年轻运动员更多激励，在训练中不懈努力，也能够打开10秒大关。”

短跑项目中的100米比赛通常被称为“飞人大战”。当苏炳添2015年冲破10秒大关时，他被誉为“中国飞人”。当他2018年追平9秒91的亚洲纪录时，苏炳添被誉为“亚洲飞人”。如今，当他以半决赛所有选手中第一名的身份闯入奥运会男子100米决赛时，“飞人”之前已无需再加任何限定词。他，就是“飞人”苏炳添。

五环大视野

8月2日赛事推荐

北京时间	比赛项目
12:50	羽毛球 女子双打
13:30	射击 男子25米手枪速射
14:50	举重 女子87公斤级
15:50	射击 男子50米步枪三姿
18:50	举重 女子87公斤以上级
19:50	羽毛球 男子单打

(本报记者孙龙飞整理,以实际时间为准)

本期统筹:塔怀晒 程晨 程聚新
责任编辑:唐天奕 杨春雨
申茜 何宇澈
版式设计:蔡华伟 张丹峰

了解运动员的故事，不仅是为了感受他们的甘苦不易，更是在大众中推广运动项目、激发更多青少年参与的一次机遇

“我争取把这个项目带火。希望更多人能够了解，每一名运动员都是经过无数次的投掷练习才能站到现在的赛场上。”

四届奥运，今朝梦圆。当奥运会金牌挂在胸前，平日里自信爽朗的巩立姣，也忍不住激动落泪。这是对她运动生涯多年坚守与拼搏的最好褒奖。而她，也想借助这样的契机，让更多人了解铅球项目，爱上田径运动。如果能带动更多人参与体育、热爱体育，无疑会让这块金牌的价值更有意义，也更为长久。

奥运赛场上，中国体育健儿展现出的强劲实力与拼搏志气，令亿万国人为之振奋。那些气势刚劲、笑容灿烂，仿佛是力与美化身的运动员，成为大众关注的焦点。同时，一些平时较少人关注的“小众运动”，也有了被更多人了解的机会。男子举重冠军吕小军，在健身爱好者中已经拥有了数百万“粉丝”。他的训练视频，被

会上，中国女子橄榄球队和女子水球队都闯入了八强。走近这些队伍，了解她们的故事，不仅是为了感受运动员的甘苦不易，更是在大众中推广运动项目、激发更多青少年参与的一次机遇。

很多奥运选手在少年时代都有自己的榜样。如今，他们以赛场上出色的表现成为更多青少年的榜样。榜样的力量在于引领，让更多孩子喜欢上自己所从事的运动，对奥运选手来说，想必都很乐意成为这样的“推广大使”。从欣赏奥运到参与体育，从奥运赛场到全民健身，让“小众运动”走向大众，让体育为美好生活增添更多光彩。奥运会虽然只有十几天，奥林匹克的价值，更在大众生活的每一天。

奥运榜样，从激励到参与

薛原

每个走上奥运赛场的运动员，无不在平日付出千锤百炼的努力。对所从事的项目，他们都有着深深的热爱。本届奥

体坛观澜

8月1日 东京奥运会金牌榜

	金牌	银牌	铜牌	总数
1 中国	24	14	13	51
2 美国	20	23	16	59
3 日本	17	5	9	31
4 澳大利亚	14	3	14	31
5 ROC	12	19	13	44
6 英国	10	10	12	32
7 法国	5	10	6	21
8 韩国	5	4	8	17
9 意大利	4	8	15	27
10 荷兰	4	7	6	17

新华社社 陈为 编制 (截至前十名)