

男子100米自由泳 潘展乐夺冠

本报记者 孙龙飞

当《义勇军进行曲》在拉德芳斯体育馆响起，19岁的潘展乐望向五星红旗高高升起的地方，挂在胸前的金牌闪耀着光芒。

当地时间7月31日，巴黎奥运会游泳项目进入第五个比赛日。在当晚进行的男子100米自由泳决赛中，首次参加奥运会的潘展乐为中国队夺得本届奥运会游泳项目首枚金牌，46秒40的成绩刷新了由他保持的世界纪录，也成为本届奥运会游泳赛场诞生的首个世界纪录。

决赛中，潘展乐以第二快的反应速度跃入水中，之后取得领先。在冲刺阶段，潘展乐领先第二名半个身位，并将优势保持到了最后，成为8名选手中唯一游进47秒的选手。“赛前没想太多，只想能发挥

出最好水平就行。”潘展乐在赛后表示。

2022年，与潘展乐同龄的罗马尼亚队选手波维奇刷新了男子100米自由泳世界纪录，这激励着潘展乐更加努力训练。在这之后的全国比赛、2023年福州世锦赛和杭州亚运会上，潘展乐一次次刷新全国纪录、亚洲纪录，不断超越自我。

在今年的多哈世锦赛上，潘展乐和队友夺得男子4×100米自由泳接力冠军，他在首棒游出46秒80的成绩，比波维奇保持的原世界纪录快了0.06秒。

“踏实肯练，志向远大”是教练员们对潘展乐的印象。这个性格腼腆的男孩来自浙江温州，从小就热爱游泳，短时间内学会了4种泳姿。在选择成为专业运动员后，潘展乐进步很快，10岁时，他在浙江

省运会上夺得7项冠军。他说：“那时我的目标就是拿到世界冠军，这个梦想一直激励着我前进。”

敢想敢拼的潘展乐，一路“游”进了浙江省队和国家队。巴黎奥运周期，主管教练员郑坤良更多关注潘展乐的体能短板，通过中长距离自由泳训练帮他夯实基础、提高成绩，在日常训练中则不断加强出发、转身和触壁等细节的训练。在郑坤良眼中，潘展乐刻苦专注，不需要教练员多说什么，就能很好地配合执行训练计划。

即便年少成名，潘展乐也没有骄傲自满，一直保持“好好训练、好好吃饭、好好休息”的节奏。每逢重要比赛，他还会给自己增加一项要求：减少接触外界信息，保持情绪稳定。沉稳的心态，帮助他在奥运会的激烈竞争中脱颖而出，成功实现奥运梦想。

站上最高领奖台的潘展乐，高举双臂。“这块金牌，献给伟大的祖国！”潘展乐赛后在社交媒体上表示。

发挥就行。”他说。

在今年的射击世界杯巴库站比赛中，刘宇坤曾两次刷新决赛世界纪录。在世界杯慕尼黑站，他又以597环的好成绩追平了资格赛的世界纪录。来到奥运赛场，27岁的刘宇坤延续了好状态。在当地时间7月31日进行的资格赛中，他打出了594环的好成绩，以资格赛首位晋级决赛。

“很幸运在状态最好的时候参加奥运会。”刘宇坤说。除了幸运，这枚金牌背后还凝聚着他多年的努力和付出。50米步枪三姿项目对运动员的体能和专注度是巨大的考验，需要运动员在做好技术训练的同时，还要投入大量时间和精力提升体能。

用良好的心态和面貌做自己喜欢且擅长的事，刘宇坤实现了目标。站上奥运会最高领奖台，听到国歌响起，刘宇坤非常激动：“取得金牌，离不开团队的支持和付出，感谢所有一起努力的人。”

状况临场发挥。”

在2017年伦敦田径世锦赛上，当时只有21岁的杨家玉夺得女子20公里竞走冠军。但在此后的世界大赛里，她总是少一些运气。在2019年多哈世锦赛上，杨家玉在比赛中被罚下；在2021年举行的东京奥运会上，她最终排在10名开外；在2023年布达佩斯世锦赛上，杨家玉位列第十二名。

2023年底，杨家玉开始与帕特里奇奥合作。短短8个月中，一系列有针对性的训练让她在技术和心理上突破了瓶颈。在埃菲尔铁塔下，杨家玉为中国田径项目摘得历史上第十二枚奥运金牌，她也成为集奥运会冠军、世锦赛冠军和世界纪录于一身的大满贯运动员。

杨家玉展现了自信和实力，成绩离不开刻苦的训练。“我们在意大利训练了很长时间，提前适应与巴黎类似的天气。”杨家玉介绍，无论是高湿度还是高温度，她们都已经充分适应。另外两名中国队选手马振霞和刘虹分别以第十一、二十一名完赛。

男子50米步枪三姿 刘宇坤摘金

本报记者 季芳

当地时间8月1日，巴黎奥运会男子50米步枪三姿决赛在沙托鲁射击中心进行。当决赛进入最后3枪时，场上只剩下中国队选手刘宇坤、乌克兰队选手库里什和印度队选手库萨莱，刘宇坤排名第二，与第一名有0.3环的差距。

10.2环、10.9环！关键时刻，刘宇坤展现良好心态，接连打出好成绩，成功实现反超，并将领先优势扩大到1.8环。最后一枪，他打出9.9环。大屏幕上，刘宇坤的最终成绩定格在了463.6环，他获得男子50米步枪三姿金牌，为中国体育代表团再添

一金。

步枪三姿即跪姿、卧姿和立姿。根据比赛规则，决赛先进行3组共15发跪姿射击，再进行3组共15发卧姿射击，2组共10发立姿射击，然后进入淘汰阶段。决赛中，在跪姿和卧姿结束后，刘宇坤暂列第二。虽然过程有起伏，但他扛了下来，最终实现反超。

“其实今天打得不是很好，但在心态调整上做得不错。”刘宇坤赛后表示，第一次参加奥运会，现场环境让他有些紧张。“我一直告诉自己别想太多，正常

女子20公里竞走 杨家玉折桂

本报记者 刘硕阳 陶相安

当地时间8月1日上午，当巴黎奥运会田径项目女子20公里竞走比赛来到最后阶段，已经没有任何对手能够阻挡杨家玉夺金脚步。最终，用时1小时25分54秒，28岁的中国队选手杨家玉第一个冲过终点，收获她的一枚奥运金牌。这是中国队继刘虹在2016年里约奥运会夺冠后，再一次摘得该项目金牌。

“2016年我作为替补队员去到

里约，感受到奥运赛场的氛围，当时我就暗下决心，要以正式队员的身份再次登上奥运赛场。”杨家玉回忆。8年过去了，她不仅登上奥运赛场，还创造了好成绩。

本次决赛开场后，杨家玉从8公里左右就开始冲出大部队独自领先，一度领先第二名44秒。最后几公里虽然被对手逼近，但她顶住压力，将优势保持到了终点。这样大胆的比赛策略，却是临时“谋划”的。“赛前的策略是先跟随走10公里，然后再看情况加速。”杨家玉赛后透露，“但比赛前一天，外籍教练帕特里奇奥建议我放开走，根据自身

拼实力 创佳绩



中国元素添彩奥运

高 倩

在巴黎奥运会开幕前夕，1000多架中国企业制造的无人机升上巴黎夜空，变换出奥运五环、火炬手等图案。精彩的编队表演赢得观众认可，中国制造更是给人们留下深刻印象。

奥运会不仅是竞技的舞台，也是展现中国形象和风采的平台。随着巴黎奥运会赛事进行，赛场内外的中国元素也为奥运会带来一股中国风。

国际奥委会主席巴赫7月27日在接受采访时表示，巴黎奥运会一半以上的转播商都在使用阿里云技术，观众的奥运观赛体验因此更加身临其境。

探奥场馆，法兰西体育场等多个场馆的LED显示屏来自中国，中国企业生产的乒乓球台、杠铃、运动地板助力赛事开展，大量官方手环、纪念品从中国运往世界各地。从体育器材供应到赛事服务，再到技术支持，中国元素添彩巴黎奥运会，也向世界展现了中国的发展成就。

在巴黎街头，中国文化主题展览吸引不少游人参观，茶艺、八段锦等体验点位前更是排起长队。在奥运村内，中国体育代表团驻地大楼上的大熊猫、中国结等图案惹人注目，含有中国元素的徽章十分受欢迎。奥运会既是世界各地运动员交流互动的桥梁，也是传播中国文化的平台。

赛场上顽强拼搏的中国队选手、赛场边周到细致的中国志愿者、看台上热情助威的中国观众……他们的身影，也成为巴黎奥运会上一道道亮丽的风景。

健儿的风采、璀璨的文化、优质的产品，赛场内外，点点滴滴的中国元素汇聚，不断书写精彩的中国故事。

图①：当地时间7月31日，中国体育代表团选手潘展乐在巴黎奥运会男子100米自由泳决赛中。 本报记者 雷声摄
图②：当地时间8月1日，中国体育代表团选手杨家玉（前）在巴黎奥运会女子20公里竞走决赛中。 本报记者 陶相安摄
图③：当地时间8月1日，中国体育代表团选手刘宇坤在巴黎奥运会男子50米步枪三姿决赛中。 新华社记者 赵丁喆摄

本期统筹：塔怀扬
十版责编：巩育华 唐天奕 翟钦奇
十一版责编：沈寅 韩春瑶 赵景锋
版式设计：蔡华伟 沈亦伶

