



追求卓越 奋力拼搏



享受赛场氛围
激发竞技状态

刘硕阳

“好久没在有8万名观众的体育场比赛，有点紧张。”当地时间8月8日上午，巴黎奥运会女子铅球资格赛后，中国队选手巩立姣说，没想到法兰西体育场氛围如此热烈。虽然晋级决赛，但她并不满意自己的资格赛成绩。

作为上届奥运会女子铅球冠军得主，巩立姣在奥运会、世锦赛等世界大赛赛场历练多年，即使拥有如此丰富的阅历也需要适应现场氛围，足见巴黎奥运会田径比赛现场的火爆。热烈的气氛不只出现在法兰西体育场，体操和蹦床比赛所在的贝尔西体育馆、跆拳道项目所在的巴黎大皇宫、滑板和小轮车等项目所在的协和广场等，无论室外室内，“座无虚席”都是巴黎奥运会各赛场的写照。

赛场上，运动员有自己的偏好。有的选手喜静，便于专注；有的则是“大场面选手”，现场气氛越热烈，表现越出色。因此，奥运会考验的不只是选手的竞技水平，还有心理调适能力。

“现场发挥才是最重要的。”中国体操队队员邹敬园说，想在比赛中有良好的发挥，运动员需要感受环境、融入环境。作为奥运会参赛选手，应具备足够的适应能力，更好地激发自身状态。

自由式小轮车、滑板等充满青春朝气的项目跻身奥运会，声光电技术也应用到体育展示环节中。在国内举办的赛事，如杭州亚运会等也更加注重体育展示等环节，在提升观众观赛体验的同时，也助力中国选手适应比赛气氛，以便在奥运会、世锦赛等世界大赛赛场展现风采。

在本届奥运会期间，不少中国选手反映很享受赛场氛围，渴望更稳定的发挥。在奥运舞台奉献出色的表现，是每一名运动员的热切期待。



中国队首次夺得花样游泳奥运金牌

“我们的目标是每一秒都精彩”

本报记者 孙龙飞

当中国花样游泳队的得分出现在大屏幕上，队员们和教练激动地拥抱在一起。“终于实现了奥运夺金梦想！”主教练张晓欢说。

当地时间8月7日晚，巴黎奥运会花样游泳项目首金在巴黎水上运动中心决出。由常昊、冯雨、王赐月、王柳懿、王芊懿、向玢璇、肖雁宁和张雅怡组成的中国队，以总分996.1389分夺得集体项目金牌。这是中国花样游泳队奥运参赛历史上首次夺金。

巴黎奥运会花样游泳比赛实施新规则，集体项目除技术自选和自由自选外，新增技巧自选，3项比赛总分第一的队伍获得冠军。中国队在前两天进行的技术自选和自由自选比赛中都获得了最高分，优势明显。

7日进行的技巧自选比赛中，中国队带来了曾在世锦赛中夺冠作品《生命之光》的升级版。比赛中，7个高难度托举动作一一呈现，与配乐相得益彰。在第五和第六个托举动作之间，队员们用腿搭建出甲骨文“山”字造型，令人眼前一亮。

“这个动作寓意跨越千山万水，勇敢战胜困难。”张晓欢介绍，该造型与整套作品主题契合，也展现了中国优秀传统文化的独特魅力。最终，中国队顺利完赛，以3项第一的出色发挥赢得金牌。

2008年北京奥运会，中国花样游泳队在集体项目上摘铜，首次获得奥运奖牌，此后3届奥运会均有银牌入账。登上奥运会最高领奖

台，是数年来中国花样游泳队一直追逐的梦想。

进入巴黎奥运周期，队伍中只有冯雨、肖雁宁和王芊懿参加过东京奥运会。出任主教练的张晓欢，带着年轻的队员们开启新的征程。长跑、瑜伽、舞蹈、50米潜水……不仅如此，在陆上训练中，教练组还要针对不同位置队员的短板，精准提升每个人的专项体能，为高质量呈现成套动作打下良好基础。

2023年开始，世界泳联启用花样游泳新规则，直到今年5月还在更新。参赛队伍既要提升动作难度，又要保证完成度，还要展现作品的艺术性，比赛的不确定性大大提升。张晓欢说：“面对新的挑战，我们唯有迎难而上。”

教练组对队员的训练要求很高，每天训练时间保持在10小时左右。张晓欢在泳池边仔细盯着每个动作，一点点打磨细节，还邀请中国跳水队教练指导队员们的跳跃动作。

2024年多哈世锦赛，中国花样游泳队首次全项目参赛，在11个项目的比拼中摘得7金1银1铜，创造了参赛历史最佳成绩，也为备战巴黎奥运会增添信心。来到巴黎奥运会赛场，集体项目3场比赛，从中华武术动作到埃菲尔铁塔造型，中国队不断给观众带来惊喜。

“花游项目要呈现艺术之美，我们不仅追求动作难度，还将艺术追求融入动作编排。”张晓欢说，“我们的目标是每一秒都精彩！”



①



②

皮划艇静水男子双人划艇500米 刘浩/季博文夺金

本报记者 郑轶

比赛进入冲刺阶段，刘浩和季博文奋力向前，每一桨入水，就离梦想更近一步。“赢了！”率先冲过终点后，他们振臂高呼。

当地时间8月8日，在巴黎奥运会皮划艇静水男子双人划艇500米决赛中，中国队组合刘浩/季博文以1分39秒48的成绩夺得金牌。“这么多年的努力，就为这一刻！”刘浩激动不已。

男子双人划艇是中国皮划艇队的传统优势项目。2004年雅典奥运会，孟关良和杨文军首获皮划艇静水男子双人划艇500米冠军，为中国水上项目实现奥运金牌“零”的突破。随后，这对组合又在2008年北京奥运会实现卫冕。

今年30岁的刘浩第二次参加奥运会。东京奥运会，他接连获得男子1000米双人划艇、单人划艇项目两枚银牌。“只差一点就能站上最高领奖台，这份遗憾促使我更加努力。”刘浩说。

巴黎奥运周期，男子双人划艇项目由1000米改回500米，刘浩与00后运动员季博文搭档。

备赛期间，两人进行了更多力量训练，不断打磨技术细节，提升自身实力。刘浩经验丰富，季博文富有冲劲，在日复一日的训练中，他们的配合愈加默契。

来到巴黎奥运会，刘浩和季博文展现出昂扬的斗志和良好的状态。预赛中，他们划出1分37秒40，刷新了奥运会最好成绩。半决赛晋级后，两人进行交流，一句“相信我”成为支撑彼此的动力。

决赛中，刘浩和季博文积极主动，一出发就取得领先优势。随着持续发力，他们与对手的距离越拉越大，冲线时已领先一个船身。最终，这对组合以绝对优势为中国皮划艇队收获本届奥运会首金。

“从北京奥运会到巴黎奥运会，时隔16年，中国男子双人划艇项目等待这枚金牌太久了。”在刘浩看来，这既是运动员努力拼搏的结果，更是中国皮划艇队薪火相传的证明。

攀岩男子速度赛伍鹏摘银

本报巴黎8月8日电（记者范佳元）当地时间8日进行的巴黎奥运会攀岩项目男子速度赛中，中国选手伍鹏以个人最好成绩4秒77获得银牌。

本届奥运会攀岩男子速度赛竞争激烈，进入淘汰赛阶段的8名选手来自8支队伍，伍鹏名列第五。1/4决赛，伍鹏赛出4秒995的成绩，以千分之二秒的优势险胜意大利选手祖尔洛尼。半决赛中，世界纪录保持者、美国选手沃森攀爬动作出现瑕疵，伍鹏凭借稳定发挥晋级决赛。

决赛中，伍鹏的对手是印尼队的莱昂纳多，两人曾多次交手且互有胜负。最终，莱昂纳多以4秒75夺金，伍鹏以0.02秒之差获得银牌。“莱昂纳多比赛的稳定性很好，这是我需要提高的地方。”伍鹏坦言，这枚银牌让自己对未来充满信心。

速度攀岩是本届奥运会的新增项目，中国队在该项目上已收获男子、女子两枚银牌。对此，中国攀岩队领队王云龙表示：“我们对此成绩比较满意，接下来在技术环节、后备力量上需要进一步加强。”

跆拳道女子49公斤级郭清夺银

本报巴黎8月8日电（记者季芳、刘硕阳）当地时间7日晚，巴黎奥运会跆拳道女子49公斤级决赛在巴黎大皇宫举行。中国队选手郭清以1:2负于上届奥运会冠军、泰国选手翁巴达那吉，获得亚军。这是中国跆拳道队在本届奥运会上收获的首枚奖牌。

7日的比赛中，郭清先后淘汰多名对手晋级。在决赛中，开局落后的郭清在第二回合将大比分扳为1:1平。决胜的第三回合中，翁巴达那吉通过两次击头得分取得领先，最终以2:1战胜郭清。

“我觉得自己在本届奥运会上目标已经达成了，这是一段宝贵的人生经历。希望以后能实现我的夺金梦想。”郭清说。

本期统筹：塔怀阳
十版责编：巩育华 高信 王博
十一版责编：商 旻 白真智 徐 阳
版式设计：蔡华伟 汪哲平

中国举重队刷新两项奥运会纪录

侯志慧、李发彬实现卫冕

本报记者 李 硕

随着中国队选手侯志慧成功将117公斤的杠铃举起，现场观众大声喝彩，侯志慧也尽情表达着自己实现反超、成功卫冕的激动与喜悦。

当地时间8月7日，在巴黎奥运会举重女子49公斤级比赛中，东京奥运会该级别冠军侯志慧以总成绩206公斤夺得金牌，其中挺举成绩创造了新的奥运会纪录。当日早些时候，另一名中国队选手李发彬以总成绩310公斤夺得男子61公斤级金牌，其中抓举143公斤的成绩也刷新了奥运会纪录。

“这是一场充满挑战与考验的比赛。”夺冠后，走下赛场的侯志慧久久不能平静，“这届奥运会让我明白，直到最后一刻也不能放弃，要相信自己。”

东京奥运会上，侯志慧6次试举全部成功，稳稳将金牌收入囊中。然而这次的夺金之路有些曲折，在她的强项抓举比赛中，她试举只成功了一次，举起89公斤，以落后罗马尼亚队选手4公斤的成绩进入挺举比赛。挺举比赛中，侯志慧第二次试举117公斤失败，夺金希望落在她最后一次试举上。

带着决心，侯志慧排除杂念，专注于技术动作，最终将117公斤的杠铃成功举起，也刷

新了她在东京奥运会创造的挺举奥运会纪录。

从里约奥运会时的遗憾，到东京奥运会时夺金，再到巴黎奥运会时卫冕，侯志慧不断调整状态，坚定信心，实现了自己的奥运梦想。

在同日进行的男子61公斤级比赛中，东京奥运会该级别冠军李发彬，在抓举阶段3次试举全部成功，并以143公斤创造了新的奥运会纪录。在挺举阶段，李发彬第一次试举失败，第二次成功举起167公斤，虽然第三次试举172公斤失败，最终他仍以310公斤的总成绩夺冠。回顾比赛过程，李发彬表示：“抓举很顺利，完全按照预期进行，但挺举时体能有点不足，有些遗憾。”

巴黎奥运周期，李发彬克服了膝盖伤病，努力训练并不断挑战自己的极限。2022年世锦赛，李发彬刷新挺举世界纪录，今年4月又在举重世界杯上创造了新的抓举世界纪录。

随着年龄的增长以及伤病困扰，31岁的李发彬将本次当作自己的最后一届奥运会来拼。但看到老对手、印尼队名将伊拉万35岁仍在奥运赛场奋斗，李发彬很受触动，“我要向他学习，继续拼搏。”

图①：当地时间8月7日，中国队在巴黎奥运会花样游泳项目比赛中。本报记者 雷 声摄

图②：当地时间8月7日，中国队选手李发彬在巴黎奥运会举重男子61公斤级比赛中。本报记者 厉衍飞摄

图③：当地时间8月7日，中国队选手侯志慧在巴黎奥运会举重女子49公斤级比赛中。本报记者 厉衍飞摄

图④：当地时间8月8日，中国队选手刘浩（左）/季博文在巴黎奥运会皮划艇静水男子双人划艇500米决赛中。新华社记者 沈伯韩摄



④