

五环之光

再揽两金

中国健儿渐入佳境

103.23分！看到最后一跳的超高得分，中国跳水队教练陈若琳和蒯萌萌连连鼓掌。

当地时间7月29日，跳水项目男子双人十米台决赛在巴黎水上运动中心举行，中国队组合练俊杰/杨昊以490.35的高分夺得冠军。“这一回终于梦想成真了！”练俊杰激动地说。

决赛中，上届冠军英国队第六位出场，这给紧随其后的中国队组合带来了一定压力。不过，经验丰富的练俊杰和杨昊从第一跳开始就占据领先地位，随后不断将优势扩大并保持到最后。490.35的总分，超越了东京奥运会和近三届游泳世锦赛该项目的夺冠成绩。

“对手的出色发挥激发了我们的潜能，我们经受住了考验。”杨昊在赛后说。

自2000年悉尼奥运会至今，中国跳水队在7届奥运会中5次夺得男子双人十米台金牌，上届奥运会以1.23分之差摘得银牌。2021年底，练俊杰和杨昊搭档，肩负

19岁的中国队选手盛李豪又一次创造佳绩。在当地时间7月29日进行的巴黎奥运会射击项目男子10米气步枪决赛中，他打出了252.2环的好成绩，夺得金牌的同时，也刷新了该项目奥运会纪录。

站上最高领奖台，盛李豪展露笑容。在高手云集的决赛场上，他的表现堪称精彩。第一组5发子弹过后，盛李豪就名列第一，并凭借稳定发挥将优势保持到了最后。

这也是盛李豪在本届奥运会上拿到的第二枚金牌。当地时间7月27日，他与队友黄雨婷为中国体育代表团拿到巴黎奥运会首金。两天后再度登上决赛台，盛李豪的心态依旧平稳。“走下领奖台就是新的开始。”他说。

“盛李豪心无旁骛，很少受外界干扰，这是他能连创佳绩的重要因素。”主教练姚焯评价。

盛李豪进入国家队5年多，两度拿到奥运会参赛资格，在人才济济的中国射击队，这是相当难得的成绩。2020年，他从零积分开始一路闯关，在多项选拔赛中夺得冠军，搭

夺得男子双人十米台冠军 跳水健儿收复“旧领地”

本报记者 孙龙飞

摘得男子10米气步枪金牌 射击健儿扩大“新版图”

本报记者 季芳

起男子双人十米台的重任。

进入巴黎奥运周期，由于伤病较多，杨昊在个人动作难度上做了减法。在教练团队和保障团队的帮助下，杨昊在逐渐恢复状态的同时，不断完善技术动作，心态也愈发成熟。在今年2月举行的多哈游泳世锦赛上，他在男子十米台项目中拿到了首枚世锦赛个人金牌。

而对练俊杰来说，则需要提升动作难度，首要难关就是攻克难度系数达到3.6的207B（向后翻腾三周半屈体）。想要在短时间内提高，只能靠“磨”。那段时间，主管教练陈若琳抓得很紧，帮助他一遍遍打磨细节。

2022年4月的队内测验，只练了40多天207B的练俊杰，在这一跳中拿到了高分，出色的发挥给队伍带来惊喜。练俊杰攻下207B，提升了他和杨昊在男子双人十米台上的实力，两人的配合也越来越默契。“彼此多鼓励，有问题就一起解决。”杨昊说。

今年2月，练俊杰和杨昊首次在世锦赛上演207B，虽然82.08分难言完美，但是凭借其他动作的出色呈现，最终他们连续第三次夺得该项目冠军，为备战巴黎奥运会增添了信心。

中国跳水队成绩优异，如何放下心理包袱、从容应对比赛，是摆在每一名队员面前的难题。练俊杰和杨昊都是首次踏上奥运赛场，面对外界的期待，他们唯有全力以赴。

决赛中，练俊杰和杨昊把握节奏，力求把每一跳做到最好。“每一次训练都练到位了，就有足够的信心迎接挑战。”杨昊说。

上了通往东京奥运会的“末班车”。东京奥运会上，他以一枚银牌完成了自己的奥运首秀，成为奥运会射击项目历史上最年轻的奖牌获得者。

在东京奥运会上取得佳绩，让盛李豪信心倍增。“更清楚自己的目标了，在训练和比赛中也更加专注。”他说。进入巴黎奥运周期，他的竞技状态稳步提升，多次在世锦赛、世界杯等国际大赛中夺得冠军。2024年，他在奥运会前的世界杯分站赛中夺冠，并刷新了决赛的世界纪录。

“这个周期，盛李豪更加成熟沉稳，也更有责任感。”姚焯表示，训练场上的盛李豪认真刻苦，有股倔强劲儿。正是这股劲头，让他在射击赛场不断前行。

在盛李豪看来，每一次训练和比赛都是宝贵的成长机会。虽然已拥有奥运冠军的头衔，但他并没有放松对自己的要求。走下领奖台，他默默复盘：“比赛中还是有一些不足，需要好好总结。”

盛李豪夺金之前，在巴黎奥运会射击项目女子10米气步枪决赛中，中国队选手黄雨婷获得银牌，以一金一银结束了自己的首次奥运之旅。决赛中，她打出了251.8环的成绩，追平该项目的奥运会纪录。

决赛开始后不久，黄雨婷和韩国队选手潘秀珍就稳稳占据前两名的位置。倒数第三枪，黄雨婷出现失误，打出了9.6环，被对手反超。黄雨婷并没有放弃追赶，决赛最后一枪，她以10.5环成功将比分追平。

两名选手又一次站到同一起跑线。加时赛中，潘秀珍打出10.4环，黄雨婷打出10.3环，黄雨婷以0.1环之差负于对手，摘得银牌。

一日摘两银

中国游泳初露锋芒

本报记者 刘 晓

当地时间7月29日，巴黎奥运会游泳项目第三个比赛日落下帷幕。中国游泳队当晚收获两枚银牌——徐嘉余、唐钱婷在男子100米仰泳、女子100米蛙泳决赛中分获亚军。

一个是参加了4次奥运会的28岁老将，一个是第二次征战奥运会的20岁新秀。颁奖仪式结束后，两名选手在运动员通道上互相拥抱庆祝。虽然未能为中国游泳队赢得金牌，但他们展现出了中国游泳健儿的拼搏精神和不俗实力。

徐嘉余在半决赛和决赛中分别游出了52秒02和52秒32的好成绩。在他看来，这是自己目前最好的状态。

2016年，第二次参加奥运会的徐嘉余表现出色，当时只有20岁的他在里约奥运会上摘得银牌，并在随后连续两届世锦赛上获得100米仰泳项目的金牌。

2021年，徐嘉余在东京奥运会上出现身体不适的情况。虽然闯入决赛，但与奖牌擦肩而过。此后，他经历了较长时间的休息。重新回到泳池后，徐嘉余逐渐找回了最佳竞技状态，又一次在泳池中证明了自己。

与徐嘉余一样，唐钱婷也在自己的第二届奥运会上获得一枚宝贵的银牌。东京奥运会上，她在女子100米蛙泳比赛中止步半决赛。

“这3年来，我经历了很多，特别是遭遇低谷。这枚

银牌是我努力备战的一大收获，将激励我在下一届奥运会上取得更好的成绩。”唐钱婷说。

过去一年，唐钱婷的成绩提升很快，多次刷新亚洲纪录，并摘得多哈游泳世锦赛金牌。在参加奥运会之前，唐钱婷的目标是站上最高领奖台。

巴黎奥运会决赛中，唐钱婷在前半程保持领先，但在最后50米时逐渐被对手赶上。她说，自己是速度型选手，后程能力稍弱，因此采取了“前冲后顶”的战术，可惜未能如愿夺金。接下来，要更努力地补齐技术上的短板。

单项赛事结束后，徐嘉余和唐钱婷还将参加混合泳接力项目的比拼。东京奥运会上，中国队在男女4×100米混合泳接力项目中获得亚军。本届奥运会，中国队期待更进一步。徐嘉余说，相信自己能够扛住接力第一棒的压力，让队友有更好的优势完成比赛。

在赛后的采访中，徐嘉余和唐钱婷不约而同地提到了“责任”。“中国游泳队需要有人站在前面，带领大家向前冲。”徐嘉余说，“作为奥运赛场的老队员，我要肩负起自己的责任。”

唐钱婷也意识到，到了该扛起中国游泳大旗的时候了。“我觉得自己要冲在前面，带个好头。”她说。



图①：练俊杰/杨昊在跳水男子双人十米台决赛比赛中。

本报记者 厉衍飞摄



图②：唐钱婷在游泳女子100米蛙泳决赛中。

本报记者 雷 声摄

巴黎奥运会的游泳比赛在拉德芳斯体育馆举行。每到晚间赛时，这里总是座无虚席，气氛热烈。很多运动员说，自己被这里的氛围感染了。

往届奥运会游泳项目举行颁奖仪式时，通常会设置专门区域和背景板。可巴黎奥运会的领奖台就直接设置在观众席前，没有划出专区，也无明显标识。

几场颁奖仪式下来，人们读懂了巴黎奥运会组委会的巧思。颁奖区域打开边界，观众不再是旁观者，而是颁奖仪式中积极参与的一方。运动员站到领奖台上，四周都是热情的欢呼和喝彩声，这种体验，对他们来说无疑更加独特。

开放成就精彩

刘 晓

不仅如此，有些场馆的颁奖环节设计使仪式现场的互动更为温馨。比如游泳馆，前排观众席几乎与场地齐平，方便观众与运动员“零距离”交流：获奖运动员绕场一周接受掌声时，前排观众可以与冠军击掌、握手乃至拥抱。中国选手徐嘉余在赛后就同好几位国外的小观众拥抱互动。与奥运选手近距离接触，一定会在很多孩子心中种下美好的种子。

奥运更开放是巴黎奥运会的口号和愿景。游泳赛场的颁奖台设置，就是开放的缩影。从在荣誉院前射箭到在埃菲尔铁塔前打沙滩排球，再到在方尖碑旁跳霹雳舞……巴黎奥运会的诸多创新举措给奥林匹克运动注入了新活力。奥运会不仅在于竞技与荣誉，而且在于以体育为媒，让不同肤色、不同语言的人们相聚一起，享受体育的快乐，感受体育的力量，在开放与融合中创造出更美好、更团结的世界。

图③：排球女子小组赛A组比赛中，中国队3比2战胜美国队。图为中国队队员在比赛中。

本报记者 厉衍飞摄

图④：徐嘉余在游泳男子100米仰泳决赛比赛中。

本报记者 雷 声摄

图⑤：帆船项目男子快速艇-49人级项目比赛现场。

新华社记者 郑焕松摄

巴黎走笔

奥运看台

责任编辑：张保淑 孙亚慧