

杨家玉：

## “走”出冠军风采

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的脚步。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，收获她的第一枚奥运金牌。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跑，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。但在之后的世界大赛里，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，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名、第二十一名完赛。

刘宇坤：

## “射”出金牌气势

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擅长且喜欢的事，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。”

五环之光

体操男子全能决赛落幕——

## 中国健儿获得亚军季军

本报记者 刘峤

在巴黎奥运会体操男子全能决赛中，中国选手张博恒和肖若腾分别获得银牌和铜牌，金牌则被日本选手冈慎之助收入囊中。

比赛当日，张博恒和肖若腾都表现甚佳。老将肖若腾在6个小项上稳定发挥。张博恒在第一项自由操出现失误的情况下奋起直追，取得吊环和双杠两项全场最高分。

虽然无缘冠军，但两名队员已拼尽全力。肖若腾说，从团体比赛后的调整到重新投入全能比赛，“我已经发挥出最佳水平，获得第三名，我很开心。”

张博恒表示，虽然没有站上最高领奖台，“但我战胜了自己”。

从团体到全能，张博恒都是在单杠项目最后一个出场，并拿下高分。在回答本报记者提问时，张博恒坦言，两次压轴登场的压力都很大，但自己挺过来了。

2008年，杨威在北京奥运会上夺得体操男子全能冠军。此后，全能金牌一直是中国体操队努力追逐的目标。东京奥运会上，肖若腾获得一枚银牌。在巴黎奥运周期，他努力克服年龄和伤病带来的影响，最终再次站上了领奖台。

单杠比赛结束后，肖若腾向全场观众挥手致意，眼眶湿润。这或许是这名28岁老将的最后一次奥运之旅。

肖若腾在回答本报记者的提问时说：“我在6个项目上都发挥了应有水平，没有什么遗憾。”

接下来，中国体操队还将出战单项比赛。肖若腾说，他和队友们将全力争取最佳战绩。

从北京到巴黎，从运动员到教练员，这是我第五次参加奥运会了。距离我第一次执剑，过去了整整30年。对当时年仅10岁的我来说，无论如何也想不到，会与奥运结下如此深的缘分。

我曾说过，退役后不论干什么工作，都不会离开击剑。我深爱着击剑并从中受益良多。2008年北京奥运会，我第一次踏上奥运赛场，激动与自豪；4年之后，我在伦敦奥运会登上最高领奖台，实现中国男子花剑金牌“零”的突破；里约奥运会开幕式上，我担任中国体育代表团旗手，高举五星红旗步入体育场。2017年全运会后，我转型成为教练员。相比于运动员，教练员要思考的事情很多：安排队员赛前训练、调节队员心理状态、准备赛前技术分析……只有把工作做实、做细，才能自如地应对。在钻研教学方法并付诸实践的过程中，我找到击剑运动新乐趣。用经验帮助年轻运动员快速成长，我有了更大的成就感。

## 勇于亮剑 全力以赴

雷声

巴黎记录着中国花剑队的优异成绩。14年前，我和队友在这里夺得击剑世锦赛男子花剑团体冠军，这是中国击剑队历史上首个世界大赛男子花剑团体冠军。今年初，也是在巴黎，中国女子花剑队运动员陈情缘拿到了运动生涯首个世界杯个人赛冠军。

近几年，中国女子花剑队展现出不错的上升势头。杭州亚运会上，我们取得了个人和团体两枚金牌。相比来之不易的成绩，我更欣赏队员们不惧困难的勇气。巴黎奥运会上，击剑比赛更加激烈，胜负就在毫厘之间。迎难而上，越努力越幸运。我们要在比赛中勇于亮剑、全力以赴，力争取得更好成绩。

（作者为伦敦奥运会男子花剑个人冠军、巴黎奥运会中国女子花剑队教练，本报记者王亮采访整理）



责任编辑：张保淑 孙亚慧

奥运看台



巴黎走笔



图①：中国选手杨家玉在女子20公里竞走比赛中夺得金牌。

本报记者 陶相安摄

图②：中国选手郑钦文在网球项目女子单打半决赛中，战胜对手，晋级决赛。

本报记者 厉衍飞摄

图③：中国选手刘宇坤在射击男子50米步枪三姿决赛中夺得金牌。

新华社记者 张帆摄

图④：中国队选手黄芊芊（右）在女子花剑团体八强赛中迎战美国队选手。

新华社记者 陈益宸摄

图⑤：中国选手马振昭在柔道女子78公斤级铜牌赛中，战胜德国对手。

新华社记者 武巍摄

图⑥：中国选手全鑫在皮划艇激流回旋男子单人皮艇半决赛中。

新华社记者 孙非摄