

# 强势逆转！男子4×100米混合泳接力中国队夺金

本报记者 刘 峤

在奥运会历史上，男子4×100米混合泳接力是被“垄断”时间最长的项目之一。从1984年的洛杉矶到2021年的东京，美国队已连续10届奥运会包揽该项目金牌。

当地时间8月4日，这一纪录被4名中国小伙终结了。在巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力决赛中，由徐嘉余、覃海洋、孙佳俊和潘展乐组成的中国队率先触壁，为中国游泳队拿到了本届奥运会的第二枚金牌。

## 更有信心迎接挑战

徐嘉余，这名28岁老将，在第一棒仰泳守住了第一的位置，为队伍取胜奠定了基础，在自己的第四届奥运会上收获了第一枚金牌。

“奥运金牌是这些年我坚持下来的重要原因。”徐嘉余在赛后说。在此之前，他已在仰泳单项和混合泳接力项目上拿到两块银牌。虽然嘴上说着“满意”，但徐嘉余坦言，没有得到奥运会金牌，就很难彻底地享受比赛。

作为游泳队的“元老”，徐嘉余主动肩负起老大哥的责任。他是接力中的第一棒，也总是走在队伍最前面那个人。夺金时刻，短暂的嘶吼庆祝之后，他很快就恢复了平静。

“金牌不是人生的全部，它会让我更有信心地去迎接下一次的挑战。”徐嘉余说。

## 从没怀疑自己的实力

25岁的覃海洋在第二棒蛙泳中游出了57秒98的成绩，是8名选手中唯一游进58秒的。从单项失利到圆梦接力，他终于在最后时刻追上了那个曾经一骑绝尘的自己。

作为世锦赛4金得主，无论是外界还是覃海洋自己，都对巴黎奥运会充满信心。然而，100米和200米蛙泳相继失利的“当头两棒”，让覃海洋迷失在了泳池中。

“我的问题是想法太多，太想赢了，思想没有调整好。”心理上的压力一度让覃海洋痛苦万分，但在教练和队友的帮助下，他迅速在接力比赛中找回了力量 and 信心。从男女4×100米混合泳的



当地时间8月4日，中国队选手徐嘉余、覃海洋、孙佳俊、潘展乐（从左至右）在男子4×100米混合泳接力赛颁奖仪式后合影。  
新华社记者 薛宇舫摄

亚军到男子4×100米混合泳接力夺冠，两场决赛，他的蛙泳都是全场最快。

“我从来没有怀疑过自己的实力。”覃海洋说，“这届奥运会我的收获很大，最重要的就是要专注于比赛，排除一切外界的干扰。”

## 在赛场兑现了承诺

孙佳俊，这名24岁的泳将在决赛中备受委以重任，在第三棒蝶泳中顶住了对手冲击。

“其他3名队友的速度都很快，我这一棒的实力有差距。在赛前，队友和教练都在鼓励我，这让我坚定了信心，游出了自己最好的成绩。”孙佳俊说，“我会继续努力，让接力队的实力更强。”

潘展乐，当天正值20岁生日的“中国飞鱼”，在最后一棒绝地反击，为中国队奠定胜局。45秒92的惊人成绩，让人们看到了他继续刷新世界纪录的潜力。

在出征巴黎奥运会前，潘展乐曾给自己定下一个目标：在生日那天的接力决赛中游进46秒。从100米自由泳决赛打破自己保持的世界纪录，到在接力赛场上兑现承诺，他在泳池中不断提升着人类的速度极限。

“世界纪录就是我的，我相信接下来还能游得更快。”对潘展乐而言，奥运会上的两枚金牌，或许是又一段传奇故事的起点。

## 中国游泳正往走上走

胜利属于中国游泳。在当晚的最后一项比赛——女子4×100米混合泳接力决赛中，由万乐天、唐钱婷、张雨霏和杨柳组成的中国队摘得铜牌。最终，中国游泳队本届奥运会的成绩定格在2金3银7铜。其中，中国队在接力项目上摘得1金1银3铜。张雨霏说，这显示出中国游泳正在一步一步往上走。



更多精彩  
扫码观看

“接力是最能看出一个国家游泳实力的项目。”张雨霏说，“2016年里约奥运会，我们只有少数的接力项目能进入前8名，到现在每一个项目都能进前8，甚至还有夺奖牌、夺金牌的实力。”

巴黎奥运会上，张雨霏在参加的6个项目比赛中全部站上领奖台，共收获1银5铜，个人奥运奖牌总数也增加到了10枚。她开玩笑说，这6枚奥运会奖牌就是巴黎之行最好的礼物，“因为太重了，行李箱都放不下了”。

“这次奥运会让我真正感受到了竞技体育的魅力，体会到了什么是热爱。如果后面还有机会参加，我可以尽情地享受比赛了。”张雨霏说。

巴黎奥运会网球男单决赛，当塞尔维亚传奇球星德约科维奇最终取胜，摘得期盼已久的奥运金牌时，他跪倒在地，手指颤抖。为了实现给塞尔维亚赢得奥运网球金牌的目标，这名37岁的老将奋战了5届奥运会，终于取得了“职业生涯最大的胜利”。

即便拥有24座大满贯冠军奖杯，在奥运会赛场上，小德就像第一次夺得大满贯时那样激动。这几天的网球赛场上，我们时常看到类似的场景：中国选手郑钦文在女单夺冠后直言，从来没有任何一场比赛像打奥运会一样紧张；半决赛中被郑钦文击败的波兰名将斯瓦泰克说，自己因为输球哭了6个小时……

为国争光的朴素心愿，追求卓越的自我期许……在奥运会这个最耀眼的舞台，每一名渴望突破自我的选手都面临着巨大压力。

学会与压力共处，借助压力激发赛场上的潜力和能力，是一名优秀运动员成长的必经之路。在游泳赛场，中国运动员覃海洋由于无法纾解的心理压力，在蛙泳单项上连连折戟。经过及时调整，他在接力项目上“王者归来”，帮助队伍摘金夺银。在这一过程中，我们看到了他的成长。

调节压力与松弛之间的关系，是一名优秀运动员的必备技能。轻装上阵、云淡风轻，是在压力面前保持冷静和自信的表现。这种“松弛感”背后，是无数汗水的浇灌和强大心理素质的支撑。

在奥运会上，伟大的运动员总是能与压力共舞。他们最终收获的不仅是奖牌，更是心灵的成长。

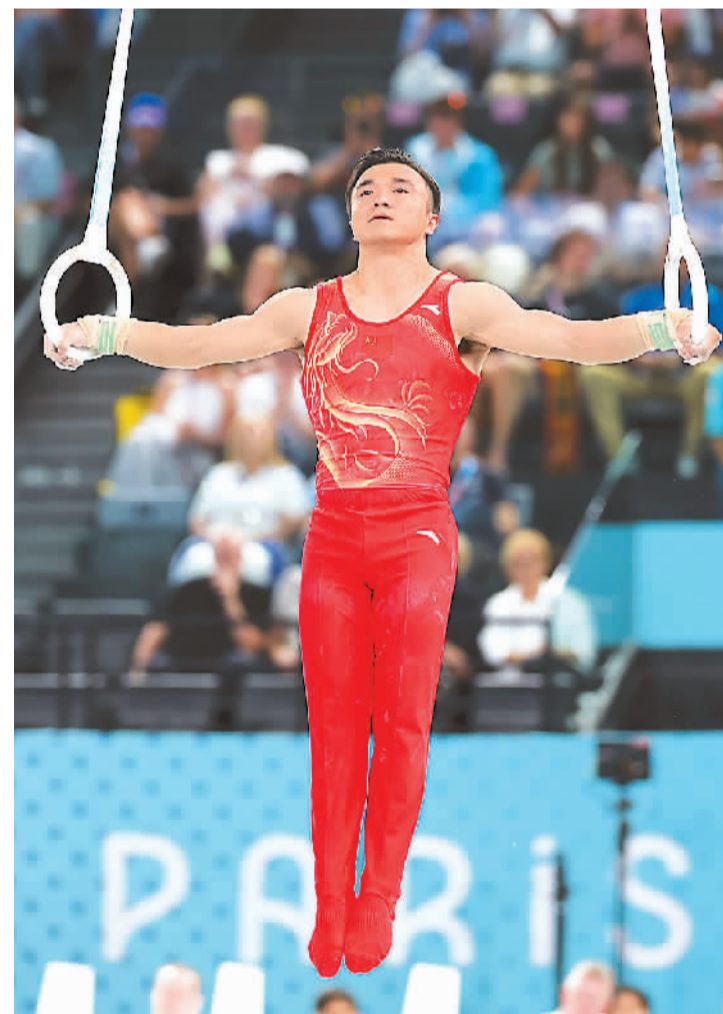
## 与压力共舞

立 风

## 实现卫冕

### 体操男子吊环刘洋折桂

本报记者 刘硕阳 陶相安



当地时间8月4日，中国队选手刘洋在巴黎奥运会体操男子吊环决赛中。  
本报记者 陶相安摄

当地时间8月4日，在巴黎奥运会体操男子吊环决赛中，东京奥运会冠军、中国队选手刘洋以15.300分夺得冠军，成功卫冕，邹敬园夺得银牌。这是中国队在巴黎奥运会体操项目上收获的首枚金牌，刘洋也成为奥运会历史上第三位夺得两枚男子吊环金牌的运动员。中国体操队继东京奥运会后再次包揽该项目的金、银牌。

共有8名选手参加男子吊环决赛的比拼，预赛排名第一的邹敬园率先登场。他在环上流畅地完成整套高难度动作，但在下环的时候略微不稳，最后拿到了15.233分。

随后，预赛排名第二的刘洋登场，他整套动作的难度分和邹敬园一样，但全部动作基本没有失误，获得15.300的总分，并最终夺冠。

尽管充满获胜的喜悦，但对刘洋来说，几天前在体操男团决赛中金牌失之交臂的遗憾还没有完全消散。在巴黎奥运会周期，为了能够在团体比赛中贡献更多力量，刘洋在主项吊环之外又加练了自由操、跳马和单杠。项目增加，训练强度也不断增加。“备赛过程中，我一直积极应对伤病。”他说。

进入男团决赛，虽然他只在吊环项目中登场，但15.500的高分也为队伍扩大了领先优势。在他看来，这些都还不够。“无论如何，永远不要放弃拼搏。”刘洋说。

## 赛场圆梦！乒乓球男单樊振东摘金

本报记者 刘 峤

当地时间8月4日，在巴黎奥运会乒乓球男单决赛中，中国选手樊振东4:1击败瑞典选手莫雷加德，首次获得奥运会男单冠军，在为国乒摘得本届奥运会第三金的同时，也实现了自己的大满贯梦想。

从2008年北京奥运会开始，中国选手连续4届奥运会会师乒乓球男单决赛。然而在巴黎奥运会上，王楚钦首轮意外出局，让中国队的夺金难度陡然增加。将王楚钦淘汰出局的正是莫雷加德，这名22岁的球员被视为瓦尔德内尔之后瑞典乒乓球的希望之星。

面对压力，镇守另一半区的樊振东发挥稳定，接连战胜张本智和、菲利克斯·勒布伦等名将，连续第二次闯入奥运会男单决赛。

决赛中，莫雷加德率先发力，利用主动进攻打乱樊振东的节奏，以11:7先下一局。此后两局，双方陷入鏖战，多次打出精彩对攻，比分交替上升。关键时刻，樊振东的调整能力和机会把握能力更强。连续打出两个11:9之后，樊振东反超了大比分。

“2:1之后我有了喘息的余地，自己在场上也冷静平稳下来。”正如樊振东在赛后所言，此后两局他越战越勇，而莫雷加德的失误则逐渐增多。最终，樊振东以两个11:8锁定胜局，站上了最高领奖台。

“这是一场非常精彩、胶着的比赛。”樊振东说，“在遇到困难的时候，我没有徘徊，也没有动摇，在球场上坚定地做自己。这让我很兴奋、很激动。”

奥运会的赛场见证了樊振东冷静、沉稳的大将之风。1/4决赛对阵日



当地时间8月4日，中国选手樊振东在巴黎奥运会乒乓球男单决赛中。  
新华社记者 刘 续摄

本选手张本智和，樊振东在大比分0:2、2:3落后的情况下稳扎稳打，上演了令人屏息的大逆转，将这位劲敌拦在了4强之外。

成就源于成长。3年前的东京奥运会，樊振东在男单决赛中不敌马龙，失去了提前实现大满贯的机会。“上个周期我过于追求最后的结果，而忽略了过程中的‘养分’。在巴黎奥运周

期，我专注于把该做的事情做好，最后的结果顺其自然。”总结3年来的经历，樊振东说，没有东京奥运会的积累，就没有巴黎奥运会上的突破。

从2016年夺得世界杯冠军，到2021年取得世乒赛冠军，再到2024年摘得奥运会金牌——樊振东用了8年的时间，成为世界乒坛第11位、男子选手第6位大满贯选手，在乒乓球的

“最高殿堂”里写下了自己的名字。

梦圆时刻，球场内五星红旗挥舞，观众席上一片欢腾。教练王皓把樊振东高高抱起，接受胜利的欢呼。“我多次想象过人声鼎沸的感觉，这次真的感受到了。我顶住了压力，捍卫了中国乒乓球队的荣耀。”樊振东说，希望接下来保持专注度和干劲，在即将开打的团体比赛中继续为国争光。