



## 一骑绝尘！

杨家玉拿下女子20公里竞走金牌

昨天，在巴黎奥运会女子20公里竞走决赛中，世界纪录保持者、中国选手杨家玉一骑绝尘，以1小时25分54秒的成绩夺得金牌，这也是中国田径历史上第12枚奥运金牌。

当天比赛因为天气原因推迟了时间。比赛在埃菲尔铁塔下举行，现场有不少中国观众挥舞着国旗，在沿途为中国选手加油鼓劲。

开赛后，杨家玉冲出第一集团，取得领先。2公里处，秘鲁选手跑到第一位。杨家玉紧跟在第一集团前排位置，马振霞紧随其后。5公里处，杨家玉开始加速取得大幅领先，优势越拉越大。7公里时，杨家玉步态轻盈，领先第二名16秒，马振霞仍紧紧跟住。9公里时，临近中午11点，气温明显上升，场上选手开始在补给站补水降温。到13公里处，杨家玉与第二集团的距离最大拉开到44秒。14公里时，第二集团开始发力，到18公里处，杨家玉的领先时间仅剩15秒。

进入最后一公里，西班牙选手佩雷斯紧追不舍，杨家玉顶住压力，领先第二名25秒，微笑着冲过终点。“我听到教练一直在赛道边上喊，让我放松，让我相信自



杨家玉

己，让我笑。”杨家玉赛后说道。

谈到这场比赛的战术，杨家玉坦言：“一开始的战术是要跟随10公里后再加速，但教练一直相信我具备夺冠的实力，所以今天根据自己的身体状况，临场改了战术。”

2019年田径世锦赛，杨家玉被罚出场，无缘决赛。东京奥运会，她领到第三张红卡被罚停2分钟，直接退出了金牌争夺。而这一次，杨家玉赢得精彩。

“我非常激动，今天这枚金牌等了8年。从头到尾一直都是按照自己的节奏走，很自信。”她说。

西班牙选手佩雷斯获得银牌，澳大利亚选手蒙塔格夺得铜牌。中国队马振霞和五届奥运“元老”刘虹分别以第11名、21名完赛。

据新华社电

## 刘宇坤夺得男子50米步枪三姿金牌

### “恰好我状态好，恰好奥运了”



刘宇坤

在8月1日进行的巴黎奥运会射击男子50米步枪三姿比赛中，中国选手刘宇坤表现强势，以463.6环的成绩战胜各路好手夺得冠军，这也是中国射击队在本届奥运会上获得的第四枚金牌。

拿到巴黎奥运会男子50米步枪三姿金牌之后，刘宇坤一脸平静。27岁，第一次参加奥运会就夺冠，这是多么值得激动万分的事情啊，但在他的描述中，这类似于“上班”，甚至“还没有全运会紧张”。无论是赛前训练，还是赛后采访，他总是挂着笑容。用流行语说，这叫“松弛感”，用这个词来形容他这两年给人留下的印象恰如其分。

巴黎奥运会之前，刘宇坤就是这个项目的最大热门之一。今年5月，他曾国际射联世界杯分站赛上三天之内两破世界纪录。他的射击皮服上印着英

文词“LUCKY”，代表着“幸运”，所以国际射联的奥运会赛前预测中用了这样的标题——这位来自中国的世界纪录保持者还会继续“幸运”下去吗？

刘宇坤在比赛中发挥不错，最后一枪之前基本已经确定胜局，但他自己并不满意。“我觉得今天打得不是很好，和世界杯比较的话，状态还是会有一些回落。我觉得自己今天整场思想上的调控比较好，赛场里的欢呼多多少少让人有一些紧张，但是自己想法上面没有过多考虑结果。”

被问到对第一次拿奥运冠军的看法，他说：“看法就是，没有什么太大的看法，只是恰巧在我状态好的时候，恰巧举办了奥运会。”

奥运会后的松弛，与奥运会前的松弛，是一致的。在奥运会前，刘宇坤在回答如何备战时说：“我觉得最主要的还是正常，该做自己的事情就做自己的事情，不管是奥运会也好，全运会也好，不管是什么样的比赛，我要做的事情都是一致的。”

据新华社电



中国选手潘展乐在比赛中。

本版图片均据新华社

# 游出世界新速度

## 中国“飞鱼”勇“潘”高峰

46秒40！巴黎奥运会游泳项目开赛以来的首个世界纪录诞生了！潘展乐振臂高呼，拉德芳斯体育馆掌声雷动。7月31日晚的男子100米自由泳决赛，19岁的潘展乐打破自己保持的世界纪录，为中国游泳队夺得在巴黎奥运会的首枚金牌，这也是中国游泳历史上的首枚男子100米自由泳金牌，中国游泳和世界游泳的历史在这一刻被重新书写。

从布达佩斯世锦赛崭露头角，到多哈世锦赛打破世界纪录，到巴黎奥运会再破世界纪录夺金，这个自诩为“看台观战选手”的大男孩，在即将度过20岁生日的前夕，梦想成真。

### 一个纪录接着一个纪录

男子100米自由泳预赛中，虽然潘展乐表现不佳仅以48秒40的成绩惊险晋级半决赛，但其实他来巴黎后有着不俗的竞技状态。

在男子4X100米自由泳接力决赛中，虽然中国队排名第四无缘奖牌，但潘展乐在预赛和决赛两次游进47秒大关。决赛担任第一棒的他，还以46秒92的成绩打破了男子100米自由泳的奥运会纪录。

决赛之夜，这个自认为出发、转身都不够好的中国少年，从入水后便一路领先，最后越游越快。当触壁的那一刻，成绩定格在了惊人的46秒40，他将自己保持的世界纪录大幅提升了0.4秒，也是决赛中唯一游进47秒的选手。

“我根本没想到（世界纪录），我就想着前面猛冲，后面硬顶也要顶回来，最后15米，发现他们被我拉太多了，已经没法追上来了。”赛后潘展乐说，

他赛前就憋着一口气。“所有人的希望，在我下水前一刻，我感受到了！”

出征巴黎前，记者曾问潘展乐对于首次参加奥运会的期待。

“放轻松，愉快比就行了，也不用想很多，（金牌）能拿就拿，拿不到就下一届。”随后他又话锋一转，“这次去肯定是要突破成绩的，不是奔着新的世界纪录，而是新的个人最佳成绩。”

潘展乐做到了！

### 一次又一次兑现自己的豪言

杭州亚运会男子100米自由泳决赛，潘展乐游出了46秒97的成绩摘得金牌，仅比世界纪录慢了0.11秒，但赛后潘展乐却说：“没有世界纪录不配叫‘飞鱼’，我的世界纪录，你可以期待。”

今年初的多哈世锦赛上，他便兑现了自己的豪言。

在上海备战期间，记者曾问他，为了实现这个目标付出

了什么？他开玩笑地说：“苦都已经过去了，你还要忆苦，我是一个记性不好的人，永远都会向前看。”

放眼当今世界泳坛，男子100米自由泳可谓高手如林，其中罗马尼亚名将波波维奇尤为强劲，他在今年曾两次游进46秒90大关，而潘展乐只有一次。

拥有世界纪录这份殊荣，潘展乐从不惧对手的挑战。今年的欧洲游泳锦标赛，波波维奇游出了46秒88的成绩，距离潘展乐的世界纪录只差0.08秒。

“其实我更希望他那时候就把我这个纪录给破了，这样我自己压力也小。46秒80的纪录也不是我的极限。”潘展乐说。

极限在哪里？

“做一件事，就要做到最好，目标可以随便定，但是努不努力，是你自己的事情。”但行前程，无问西东，这也是潘展乐的人生哲学。

据新华社电