

中国队第10金



▲男子50米步枪三姿决赛，刘宇坤夺得金牌
▲8月1日，冠军中国选手刘宇坤(中)、亚军乌克兰选手库利什(左)和季军印度选手库萨莱在颁奖仪式上
新华社发

北京时间8月1日下午，巴黎奥运会射击男子50米步枪三姿项目展开最终角逐，中国队选手刘宇坤以463.6环的成绩力克强敌，为中国体育代表团再添一金，这也是本届奥运会上中国体育代表团获得的第10枚金牌。

现代快报/现代+记者 裴诗语 综合红星新闻



扫码看视频

“三秦枪王”刘宇坤 枪人合一射落金牌

现场 一轮一轮，终赢得比赛

一开局，刘宇坤发挥较平稳。前五枪打完，刘宇坤以51.3环的成绩排在第四。

第二组全部完成后，刘宇坤以102.9环的成绩排在第二位。排在第一的挪威选手海格，是他夺金路上最大的障碍。

打完第三轮，跪姿结束。刘宇坤打出154环的成绩，保持在第二。

卧姿第一轮，刘宇坤的表现依旧稳健，总成绩206.9环依旧稳居第二，和位居第一的海格相差0.9环。随后，刘宇坤不断缩小和海格的分差，卧姿第二轮结束后，两人相差0.4环。

在卧姿第三轮结束，刘宇坤落后海格0.6环。想要拿下这枚金牌，刘宇坤还需要进一步的突破。

比赛来到了激动人心的立姿环节。第一轮，刘宇坤抓住机会，以总分362.8环的成绩反超，领先第二名海格1.2环。但随后一轮，刘宇坤有一枪发挥失误，打出9.6环，就此落到第二位，乌克兰选手库利什反超刘宇坤0.1环。

之后的一轮，刘宇坤以0.8环领衔第一。最后一枪，刘宇坤平稳发挥，力压库利什，以2.3环的明显优势夺得冠军!

经历 20岁首次获得世界大赛冠军

1997年4月出生的陕西西安人刘宇坤，有“三秦枪王”之称。初二时，西安市射击队到刘宇坤的学校选材，刘宇坤被选中，就此开启射击生涯。刘宇坤回忆当时的感受：“说不上为什么喜欢(射击)，只是觉得很顺手。”

2014年，刘宇坤进入陕西省队，2016年入选国家队。2017年，刘宇坤在世界青年步枪射击锦标赛中获得男子50米步枪三姿金牌，首次获得世界大赛冠军。

最为人称道的是，刘宇坤曾在同一场比赛中两破世界纪录。今年5月9日，刘宇坤在阿塞拜疆射击世界杯男子50米步枪三姿首场比赛中以467.3环的成绩打破世界纪录。2天后，刘宇坤又以468.9环的成绩再次打破世界纪录并夺得金牌。

本届巴黎奥运会男子50米步枪三姿资格赛，刘宇坤以594环的成绩位列第一名，并创下该项目资格赛的奥运会纪录。

射击比赛，目标极小，与运动员的视力已经没有多大关系。刘宇坤说，靶子上的黑圈只是一个小小的参照，压住呼吸，以心跳的节奏为参照扣动扳机：“追求的是一种枪与人融为一体的感觉，是为了打中，而不是打十环。打中后与自己的感受一致，就会非常舒服。”

赛场上，运动员表面上沉静，其实在极力控制内心的纠结和翻腾。

刘宇坤则表示，自己也曾因为心态吃过亏，打出一发好枪，很激动，结果下一枪就失手了。他总结：“一刹那的光辉代表不了最终的结果。”一旦开始比赛，刘宇坤就会全神贯注，仿佛全世界只有面前的靶子和手中的枪。但他谦虚地表示：“这种专注是生活中每一个普通人都能做到的，只是我们恰好在赛场上争金夺银的时候，大家会在(专注力)这方面比拼。”

日常 喜欢看漫画、心理学书籍

平时，刘宇坤会看一些心理学方面的书，帮助自己控制情绪，自观内在感受。他喜欢的书籍有《苏菲的世界》《自控力》和《异类天赋》。他也喜欢看漫画：“左手韩的漫画每一本都会看，缓解压力很有用。”

刘宇坤的教练秦国富说，刘宇坤是个与众不同的运动员，对射击有独到的见解。他的内驱力很强，比赛时不会考虑对手的节奏，始终会按自己的节奏去打。在秦国富看来，刘宇坤最大的闪光点是强大的必胜信心。“这说明他特别想打好。”秦国富说，“在

一次替补一次罚时
里约东京皆成过往

中国队第11金

杨家玉王者归来

8月1日下午，巴黎奥运会田径项目女子20公里竞走比赛结束，中国选手杨家玉以1小时25分54秒夺冠，为中国代表团获得巴黎奥运会第11金，这也是中国田径队奥运会历史上第4次获得女子20公里竞走金牌。

现代快报/现代+记者 王卫 综合新京报



扫码看视频

赛况 三女将携手出战，杨家玉一骑绝尘

巴黎奥运会女子20公里竞走比赛为一场定胜负，参赛选手多达43人，世界顶尖选手齐聚埃菲尔铁塔下，中国队派出杨家玉、刘虹、马振霞参赛。

37岁的刘虹是年龄最大的参赛选手之一，大赛经验最丰富，成绩也最为优异，此前4次征战奥运会，获得过冠军、亚军、季军、第4名，还是4届世锦赛金牌得主，此次是她第5次站上奥运会舞台。

28岁的杨家玉是女子20公里竞走世界纪录保持者，成绩为1小时23分49秒，曾获2017年世锦赛冠军以及两届亚运会冠军，是

中国女子竞走的中坚力量。26岁的马振霞则是本赛季状态最出色的中国选手之一，曾走出过1小时26分07秒，赛前排在本赛季世界最好成绩第3位。

中国队想要夺冠并非易事。开场不久，杨家玉便采取领跑战术，试图甩开大集团。5公里过后，她开始独自领跑，并将领先优势越拉越大。13公里计时点，杨家玉已经领先第二集团多达44秒，尽管西班牙选手佩雷斯等人逐渐缩小差距，但杨家玉最终保住优势，领先亚军25秒率先冲线，为中国田径队摘下巴黎奥运会首金。

提气 中国女子竞走第4金，一扫阴霾

过去10届奥运会，中国田径队总计获得11枚金牌，其中竞走项目独占6金。换言之，竞走是中国田径队的绝对优势项目。至于女子20公里竞走，中国选手此前夺得3枚奥运金牌，也是中国田径队夺冠次数最多的小项。

2000年奥运会，王丽萍首夺女子20公里竞走冠军；2012年奥运会，切阳什姐、刘虹、吕秀芝包揽女子20公里竞走冠亚季军；2016年奥运会，刘虹、吕秀芝分别获得冠军、季军；3年前的东京奥运会，刘虹摘下一枚铜牌。

进入巴黎奥运会周期后，中国竞走队一

度陷入低谷，2022年、2023年世锦赛，女子20公里竞走仅入账一枚铜牌。

2022年世锦赛，中国队派出切阳什姐、刘虹、马振霞、吴全明4人参赛，切阳什姐获得季军，刘虹、马振霞、吴全明分别获得第5名、第10名、第13名。2023年世锦赛，马振霞、杨家玉、刘虹携手参赛，3人均无缘领奖台，最好成绩是马振霞的第7名。

一年后的巴黎奥运会，同样是杨家玉、刘虹、马振霞3人参赛，中国队终于在女子20公里竞走项目上一扫过去几年的阴霾，重新站上世界大赛最高领奖台，杨家玉为中国田径队获得该项目奥运会历史第4金。

征程 里约东京留遗憾，巴黎上演王者归来

2017年世锦赛，21岁的杨家玉获得女子20公里竞走冠军；不到一个月后的天津全运会，又摘得女子20公里竞走金牌；2018年雅加达亚运会，她首次站上亚运会赛场，获得女子20公里竞走冠军。一年时间里，杨家玉先后获得世锦赛、全运会、亚运会冠军，职业生涯早期可谓顺风顺水。

早在2016年，杨家玉便以替补身份去了里约奥运会，只是没能获得上场机会。2017年、2018年连续夺冠后，让她信心倍增，但从2019年开始，意外和坎坷接踵而至。

2019年世锦赛，杨家玉以卫冕冠军的身份出战，结果在比赛中被罚出场，只能目送3位队友包揽金银铜牌。2021年3月，杨家玉以1小时23分49秒打破女子20公里世界纪录，也获得东京奥运会的参赛资格，但在奥运会比赛中被罚时，无奈退出奖牌的争夺，最终获得第12名。

去年的杭州亚运会女子20公里竞走比赛，杨家玉成功卫冕，赛后谈及巴黎奥运会时，杨家玉说：“从2016年开始我就

在盼着参加奥运会，因为2016年是以替补的身份去的，然后在东京奥运会上被罚，所以巴黎奥运会我还是希望能有一个稳定的发挥。前面的这些曲折我的感觉就是‘失败是成功之母’，需要我通过大赛中的一些挫折来总结经验，强大自己。”

带着里约、东京奥运会的遗憾踏上巴黎赛场，28岁的杨家玉上演王者归来。



▲杨家玉(112号)在比赛中领跑
▲杨家玉掀起双拳庆祝女子20公里竞走摘金 新华社发

