



# 盛李豪成巴黎奥运会首个“双金王”

北京时间7月29日晚，盛李豪获得巴黎奥运会男子10米气步枪金牌，继7月27日10米气步枪混合团体赛为中国队拿下巴黎奥运会首金之后，在本届奥运会收获个人第二块金牌，同时也是中国奥运代表团在巴黎奥运会的第五块金牌，他也是巴黎奥运会首个“双金王”。

在国际奥委会主席巴赫的注视下，盛李豪决赛中，发挥非常稳定，甚至让对手绝望。在决赛后半段中，连续打出10.7、10.8和10.9这样的高分，一度领先身后的对手2环，尽管比赛尾声一度有所波动，但盛李豪最终顶住压力拿下比赛，最终以252.2环打破了奥运会纪录。瑞典的林德格伦和克罗地亚的马里季奇分列二三位。

## 第二次出征奥运，终于收获金牌

3年前在东京，作为东京奥运会射击项目年龄最小，同时也是中国射击队奥运历史参赛年龄最小的运动员，16岁的盛李豪在东京第一次登场就拿到了银牌。

命运的齿轮，往往在不经意间转动，如果东京奥运会没有延期一年举行，盛李豪绝不可能拿到参赛资格，而有了这份难得的经历，盛李豪在巴黎周期呈现出厚积薄发的态势。

尤其到了2023年，2月的全国射击冠军赛中，盛李豪获得男子10米气步枪项目冠军。3月射击世界杯印度站，盛李豪获得10米气步枪混合团体金牌和男子气步枪金牌。

5月射击世界杯巴库站，盛李豪以637.9环创造男子10米气步枪资格赛世界纪录。在家门口进行的杭州亚运会被认为是背负压力的比赛，盛李豪也交出了一张完美的答卷——男子10米气步枪个人决赛，盛李豪

凭借253.3环摘得金牌，创造新的世界纪录。

奥运会前，6月慕尼黑站男子10米气步枪决赛以254.5环的成绩强势夺冠，再次刷新了该项目决赛的世界纪录。

辉煌的战绩，让外界都期待盛李豪可以在第二次奥运之旅改变奖牌成色，盛李豪也不负众望，27日他和黄雨婷一起稳稳拿到混团冠军，这也是本届奥运会产生的第一块金牌。

盛李豪夺冠后比较开心，接受采访时展望了个人赛，“依然有更大难度。”对于比赛本身，他坦言，“我想的就是做好自己，东京是第一次参加奥运会，所以非常紧张，这次的奥运会我们有运气的成分，但我一直觉得尽力就好。”

**不善言辞**

很多人说盛李豪屡创佳绩靠的是天赋，但他觉得刻苦训练才是取得好成绩的关键。

“全力做好自己”“不去想太多”“保持专注”……这是盛李豪对自己的要求，也是他接受采访时最常说的话。

杭州亚运会是盛李豪难得连续面对媒体的赛事，拿到个人、团体和混团三块金牌后，他也只是很简单地说，“拿金牌，唱国歌的时候感觉真的很好。”就如同本届奥运会首金后所说，“很荣幸可以为国争光。”

亚运会后通过混合采访区，他有时候会特地快速经过，面对镜头，他腼腆地说，“其实打比赛不紧张，接受采访更紧张。”

对于自己和比赛，他不愿意过多谈及，比如被问及如何能够在过去一两年时间内始终保持好的状态，盛李豪的回答很有意思，“不知道怎么让自己稳定，这其实挺看状态的，运气比较好。”

“对我来说不会因为最近成绩好而有压力，希望将来比赛的时候，能有好的状态，有一点好的运气。”

本报综合消息

## 中国跳水队奥运金牌总数居世界第一



北京时间7月29日晚，巴黎水上运动中心迎来了本届奥运会跳水竞技的第二项金牌争夺战。中国组合杨昊/练俊杰不负众望，以490.35分的优异成绩夺得男子双人10米跳台决赛的冠军，为中国跳水队收复失地，时隔8年再夺该项目金牌。这也是中国跳水队在本届奥运会上

获得的第二金，中国体育代表团的第四金。凭借这枚金牌，中国跳水队在奥运会历史上夺得的金牌总数达到了49枚，超越美国队，成为夺得奥运金牌最多的跳水队。

在这场决赛中，杨昊和练俊杰受到了来自英国的戴利/威廉姆斯的挑战，但两人以毫无瑕疵的发挥，每一跳的分数都压制住了英国组合，最终完美夺冠，两人都收获了各自的奥运首金。

两位小伙子都是首次参加奥运会，虽然没有奥运经验，但从不缺征战世界大赛的经历。26岁的杨昊从2015年就开始征战世锦赛，24岁的练俊杰则是在2017年就出战了布达佩斯世锦赛。不过作为年轻的替补选手，二人在世界大赛中的最初经历都是从非奥项目作为起点的，杨昊甚至在2015年首次参加喀山世锦赛时出战的是混合双人3米跳板项目，练俊杰的世

锦赛第一战参加的是混合10米跳台的角逐。虽说是一些“非主流”项目，可作为“梦之队”成员，两人的硬实力都没得说，不然也不能成为中国队的代表去参加世界大赛，杨昊和练俊杰两人首次参加世锦赛都不辱使命，拿到了各自参赛项目的冠军。

说起两位选手的首次搭档，最早可以追溯到2016年初的国际跳水大奖赛西班牙站，两人配合默契，轻松摘得男双10米跳台金牌，当时杨昊17岁，练俊杰才15岁。但自那以后，因为中国队人才济济，世锦赛、奥运会等重要大赛的男子单、双人10米跳台，两人还不能作为主要选手出战。直到新老交替更迭的东京奥运会过后，杨昊和练俊杰才转到前台，携手担当起了男双10米跳台代表中国队的重任。

杨昊还将出战男单10米跳台比赛，奥运会双冠王是他的目标。

本报综合消息

## “三冠王”覃海洋怎么了？

新华社巴黎7月28日电(记者 周欣 陈俊侠 夏亮)巴黎奥运会男子100米蛙泳决赛，去年世锦赛蛙泳“三冠王”覃海洋在前半程领先的情况下，后半程突然“崩盘”，最终只排名第七，大家都想知道他到底发生了什么。

赛后，覃海洋一脸凝重地走过混采区，边走边思考。“从昨天预赛到今天决赛，我觉得自己没问题，但是游起来就是另外一种感觉。可能是太想赢了，以至于思想并没有调整好。”

覃海洋在预赛时排名第九，半决赛列第

二位，自称“感觉总是差点意思，而且大家的成绩都不好”。决赛中，覃海洋的前50米以27秒03的分段成绩排名第一，但进入后半程，他似乎一下子找不到节奏了，动作僵硬，不再连贯有效，接连被对手反超，最终触壁时，名次已经跌至第七。

“前50米就是按照我自己的节奏去游，但是后面就游得非常乱。我现在也说不上原因。我觉得可能就是思想出了问题。我认为，自己的能力方面肯定没有问题，但

是在面对比赛时思想没有调整好。”覃海洋坦然承认。

25岁的覃海洋参加过多届世锦赛，第二次参加奥运会，他表示接下来会认真备战200米蛙泳和接力项目的比赛。“我会尽最大努力去冲击后面的比赛。”

都说“放下即重生，明心得自在”，希望覃海洋能够及时放下思想包袱，轻装上阵，在200米蛙泳和接力比赛中充分发挥自己应有的水平。

## 奖牌榜

(截至北京时间7月30日 00:00)

排名	国家/地区	金牌	银牌	铜牌	总计
1	韩国	5	3	1	9
2	日本	5	2	4	11
3	中国	5	2	2	9
4	法国	4	7	3	14
5	澳大利亚	4	3	0	7
6	美国	3	7	4	14
7	英国	2	4	3	9
8	德国	2	0	0	2
9	意大利	1	2	3	6
10	加拿大	1	1	2	4

2024

巴黎奥运会

观赛指南

7月30日

共产生14枚金牌

北京时间	大项	项目
14:00	铁人三项	男子个人赛
15:30	射击	混合团体10米气手枪金牌赛
20:30	乒乓球	混合双打金牌赛
21:30	射击	男子多项飞碟决赛
23:00	柔道	男子81公斤级决赛
23:18	柔道	女子63公斤级决赛

夺金点	
乒乓球	孙颖莎/王楚钦全力冲击混双最高领奖台。

## 今日看点

## “莎头”组合混双冲金

北京时间2024年7月30日，巴黎奥运会共产生14枚金牌，分别是：乒乓球1金，游泳3金，射击2金，体操1金，击剑1金，柔道2金，七人制橄榄球1金，冲浪2金，铁人三项1金。

乒乓球项目将产生首枚金牌，在混双项目上，中国队在东京奥运会憾失金牌，这一次孙颖莎/王楚钦全力冲击混双最高领奖台。

射击项目，姜冉馨/谢瑜和李雪/张博文将参加10米气手枪混团项目的争夺，中国队在东京奥运会上获得了这个项目的金牌，这一次中国组合将力争再次站上最高领奖台。同时这一天将产生飞碟项目首枚金牌，齐迎、于海成将在男子多项比赛中力争佳绩。

体操女子团体金牌将在贝尔西体育馆产生，中国体操女队参赛阵容新老结合，经验与闯劲并蓄，中国女队将全力以赴冲击好成绩。

三人篮球项目开战，中国男队首战迎战荷兰队，中国女队将与东道主法国队进行交锋。

本报综合消息

## 强势逆转！中国女排击败美国女排

当地时间7月29日，中国女排迎来了在巴黎奥运会的首场较量。对阵实力不俗的老对手美国女排，中国女排发挥稳定，以3:2险胜对手，取得开门红的同时也为小组出线奠定了基础。

第一局，中国女排25:20先胜一局，随后乘胜追击，以25:19再下一城。第三局，中国女排失误增多，以17:25输掉一局，第四局中，中国女排20:25再输，第五局比赛并没有受到之前两局失利的影响，顶住压力以15:13赢得第五局，从而以3:2险胜对手迎来开门红。

结束奥运会首战之后，中国女排将在北京时间8月2日和8月4日分别对阵法国女排和塞尔维亚女排。

本报综合消息