



2024巴黎奥运会特别报道



男子50米步枪三姿夺金

# “松弛哥”刘宇坤： 恰好状态好 恰好奥运了

人物特写

## 练体操受伤的她 13年后拿了奥运射击冠军

看着本场比赛最后一个碟靶碎裂在空中，阿德里安娜·鲁阿诺·奥利瓦露出了欣慰的笑容。

危地马拉历史上第一块奥运金牌，就此产生。

巴黎奥运会女子飞碟多向决赛，奥利瓦以50靶45中的成绩夺得冠军。场边，挥舞着危地马拉国旗的观众热泪盈眶。在长达72年的奥运参赛史中，终于有一名危地马拉运动员登上了最高领奖台。

“现在我的情绪很复杂。这块金牌对我的国家意味着很多，这是危地马拉的第一块奥运金牌。就个人而言，体育已经成为了我人生的一部分，我会把体育生涯继续下去。”

夹杂着泪水与欢笑的奥利瓦，尽情享受胜利的喜悦。为了这个梦想，她等了13年。而13年前，她还是一名体操运动员。

奥利瓦原来的主项是体操，15岁时，她作为危地马拉体操队的一员参加了泛美运动会。然而，在2011年，当她满怀憧憬地备战2012年伦敦奥运会时，突然收到了噩耗——她的脊柱受伤了。

对于一名体操运动员来说，脊椎受伤往往意味着职业生涯的结束。虽然她没有放弃希望，努力恢复了一年多，但最终还是未能继续体操生涯。“医生跟我说，重新恢复体操训练已经不可能了，他建议我，如果实在要练体育，那就练射击，这个项目对脊柱的影响不大。然后，我哥哥的一个朋友正好是一名射击运动员，所以2012年12月我开始了射击训练。”奥利瓦说。

从体操到射击，隔行如隔山，刚练射击的奥利瓦不敢奢望参加奥运会。2016年里约奥运会，暂时没法以运动员身份参赛的奥利瓦报名成为了一名志愿者。

“我对自己说，如果不能以运动员身份参加奥运会，或许我能以志愿者的身份参加，所以我就报名了。我成为了一名奥运会射击项目的志愿者，所以我能近距离看我的队友们比赛。那次奥运经历激励了我，我当时就想‘嗯，如果体操不行，那我就在射击上试试’。”

危地马拉全国只有一个射击场，所以奥利瓦的训练条件很有限。然而，对于奥运的热切期盼还是让她坚持了下来。自那以后，奥利瓦的成绩开始逐渐进步，2021年，她如愿以偿地以射击运动员的身份参加了东京奥运会。那次她最终排名第26，无缘决赛。

“东京奥运会开赛一个月，我的爸爸去世了。这对我打击很大，我的情绪出现了一些波动。在东京奥运会之后，我重新调整了状态，找回了自己。这块金牌，我也要献给我的爸爸。”

2023年，奥利瓦拿到了泛美运动会女子多向冠军，这也是她在国际赛场赢得的第一个冠军。

来到巴黎，奥利瓦的状态已经调整至巅峰。在资格赛中打出125靶122中，排名第三晋级决赛。决赛中，其他5名对手都出现了不同程度的状态波动，而奥利瓦表现依旧稳定，一路领先，最终强势夺冠，45中的成绩还打破了该项目的奥运会纪录。 据新华社

8月1日，刘宇坤在比赛中。新华社发

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，和世界杯相比较的话，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，



8月1日，刘宇坤在颁奖仪式上“品尝”金牌的滋味。新华社发

不管是什么样的比赛，我要做的事情都是一致的。”

特别值得一提的是，刘宇坤这次穿着国产的射击服上场比赛的。这件射击服由北京服装学院设计制作。这也是中国选手首次穿着国产射击皮服赢得奥运会金牌。此前，中国步枪选手参加国际比赛用的专项皮服基本上都是进口的。“穿国产皮服的感受当然是非常好。非常希望我们自己的国产品牌可以做得比国外的品牌更好。虽然说这次只穿了一件上衣（裤子还是进口品牌的），但是后面我相信国产品牌可以做得更好，更加完善。”刘宇坤说。

本届奥运会许多项目的资格赛和

决赛分两天进行，很多选手不适应，刘宇坤却没有特别的感觉。说到晚上如何调整状态，他说：“看看小品、听听相声。就，下班了，总得有点娱乐活动吧？”

说到娱乐活动，刘宇坤平时喜欢听音乐、看书、看电影，也打打游戏，还喜欢打篮球和羽毛球。“我最喜欢的肯定是周末了，在家骑个自行车出去逛逛公园，然后饭后遛遛食、晒晒太阳。三五好友一起坐在湖边喝茶什么的，我觉得这是最舒服的。”

刘宇坤是陕西人，奥运会之后，他坦言最想放个假。对于假期安排，他说：“先买辆车，用两天时间去秦岭，两天时间去钓鱼，再留下三天时间玩玩游戏。然后，回家里面和父母、老婆一起开车自驾游一下，在周边逛一逛。周边呢，有可能不出陕西，只是在秦岭这里面。”

27岁的刘宇坤在去年领证结婚了。恰巧从那个时候开始，他的成绩逐步提升。在今年年初的国家队奥运选拔赛上，他就打出了远超当时世界纪录的成绩，打得队友们直摇头，戏称“这就是爱情的力量”。

从单身汉到成家立业，刘宇坤坦言：“领证了，对于我人生的改变就是，督促着我从一个运动员慢慢向一个教练员去转型，当然依旧还是会在这个事业当中，也会在这个周期结束以后再开始转型。”

对于未来的规划，他说：“希望我以后当教练的时候，多来一些有天赋的运动员。就是我睡觉，然后他出成绩的那种。” 据新华社

## 20公里竞走夺金 杨家玉实现大满贯

奥运战报

北京时间8月1日，巴黎奥运会女子20公里竞走决赛打响，世界纪录保持者、中国选手杨家玉率先冲线，为中国代表团夺得巴黎奥运第11金。杨家玉在该项目中也实现了集奥运会冠军、世锦赛冠军和世界纪录于一身的大满贯。

杨家玉出生于内蒙古自治区乌海市海南区，今年28岁。她不仅是一名运动健将，还是一名退役军人。她的奥运冠军之路并不平坦，2020年东京奥运会，她在女子20公里竞走决赛中领到第三张红卡被罚停2分钟，直接

退出了金牌的争夺，最终以第12名的成绩结束比赛。

挫折并未击垮杨家玉，反而让她更加坚定了自己的信念和目标。2023年4月，杨家玉获得世界田联竞走巡回赛马德里站女子10公里冠军。2023年5月，获得世界田联竞走巡回赛里约马约尔站女子20公里冠军。

本次巴黎奥运会20公里竞走，杨家玉携手奥运“五朝元老”刘虹，以及同样年轻的马振霞出战，全力冲击已经阔别八年之久的奥运金牌。

女子20公里竞走作为中国田径的传统强项，中国队在东京奥运会及其后两届世锦赛均未登顶，去年世锦赛甚至

颗粒无收。但经过一年历练，马振霞、杨家玉、刘虹屡创佳绩，中国女子竞走重现集团优势。去年杭州亚运会，马振霞和杨家玉合力包揽了女子20公里竞走项目的冠亚军。

此次老中青组成的中国队，从实力、经验上来说都处于一个成熟的阶段。

比赛中，老将刘虹后段体力不支逐渐掉队，马振霞因犯规吃到三张红卡最终无缘奖牌。杨家玉则一骑绝尘，以领先亚军29秒的成绩率先冲线，这也是中国队收获的第4枚女子20公里竞走项目的奥运会金牌。

华西都市报·封面新闻记者 陈羽啸