

过程很难，结果很甜

谢瑜射落男子10米气手枪金牌

在28日进行的巴黎奥运会射击男子10米气手枪比赛中，中国选手谢瑜以240.9环的成绩夺得冠军，这是中国体育代表团在巴黎奥运会上拿到的第三枚金牌。

24岁的谢瑜首次参加奥运会，在前一天进行的男子10米气手枪资格赛上，他以总成绩579环排名第六晋级决赛。在8位参加决赛的选手中，前10枪谢瑜排在两名意大利选手蒙纳、马尔蒂尼之后。比赛进入淘汰轮，每打两枪，末位选手就将淘汰。谢瑜努力向两位意大利选手发起冲击，排名在第二、第三之间徘徊。随着一轮轮比拼，参赛选手越来越少。在打完20发子弹后，场上就剩下谢瑜和两名意大利选手，谢瑜排名第二。

又打了两枪，蒙纳退出冠军争夺。谢瑜的成绩是220.9环，

领先马尔蒂尼0.7环，冠军归属将由两人之间的最后两枪决定。马尔蒂尼先打出10.3环，谢瑜打出10.0环，两人之间的差距缩小到0.4环。在紧张的气氛下，马尔蒂尼最后一枪打出了9.5环，谢瑜又是一个10.0环——冠军属于中国！自2008年庞伟在家门口夺金后，中国队再次获得该项目奥运冠军。

“过程很艰难，结果很甜。”谢瑜赛后说。他表示，最关键的是自我认知比较到位，在这种很紧张的情况下，他的自我调节做得比较好。

谢瑜从小便对各类体育运动项目表现出了浓厚的兴趣。2015年，他被送往贵州省毕节市体育运动学校，开始正式接触射击项目，“第一次看到枪的时候就有一种兴奋感，可能是因为比较新鲜。”他说。

经过一段时间的专业训练，谢瑜崭露头角，在2017年被输送至贵州省射击队参加训练。此后，谢瑜进入国家队，开始了新的征程。2018年，谢瑜在个人的首届世锦赛上获得男子10米气手枪团体铜牌，个人赛第八名。

在东京奥运周期表现略有起伏的情况下，谢瑜在巴黎奥运周期状态反弹。在去年世锦赛上，谢瑜获得男子50米手枪慢射个人冠军和团体冠军。在今年2月进行的巴黎奥运会队内选拔赛中，谢瑜在首场资格赛中就以总成绩593环打破了男子全国纪录，锁定参赛资格。

射击训练是枯燥的，谢瑜却从中找到了乐趣，“做任何事情都是辛苦的，但当你全身心投入进去的时候，会发现时间过得很快，并且在训练过程中感觉是快



乐的。”这样积极乐观的心态，换来了谢瑜如今的成就。

“首先非常感谢祖国对我的培养，再者就是，今天的成功离不开背后团队的默默付出。”谢瑜此前曾表示，自己对射击这项运动的理解还是不够，属于“只迈了一只脚，伸了个头进去”，还在不停探索的状态。

女子10米气手枪的奖牌

争夺也很激烈，自比赛开局，中国队的姜冉馨、李雪就排名比较靠后，虽然她们奋力追赶，也曾分别打出10.7环的成绩，但未能抹平之前的差距。李雪、姜冉馨最终分列第五和第六。

接下来，谢瑜还将搭档姜冉馨，参加本届奥运会10米气手枪混合团体比赛。

据《北京晚报》



奥运奖牌榜

截至北京时间7月29日12时

国家/地区	金	银	铜	总数
1 日本	4	2	1	7
2 澳大利亚	4	2	0	6
3 美国	3	6	3	12
4 法国	3	3	2	8
5 韩国	3	2	1	6
6 中国	3	1	2	6
7 意大利	1	2	3	6
8 哈萨克斯坦	1	0	2	3
9 比利时	1	0	1	2
10 德国	1	0	0	1
10 中国香港	1	0	0	1
10 乌兹别克斯坦	1	0	0	1

女子百米蝶泳摘铜

张雨霏：专注过程 期待再战

28日进行的巴黎奥运会女子100米蝶泳决赛中，张雨霏以56秒21的成绩摘得铜牌。连续两届奥运会站上领奖台，张雨霏赛后表示，相对于成绩她更专注于过程，希望“等状态好的时候再和她们一决高下”。

比赛中，张雨霏在入水后和美国队的胡斯克、世界纪录保持者沃尔什并驾齐驱。50米处，张雨霏排名第二，不过后半程稍显乏力，最终排名第三。和东京奥运会上夺得银牌时55秒64的成绩相比，56秒21算不上是特别好的成绩，不过张雨霏对此很释然。“其实对于成绩我一直没有什么期待，我更专注于过程，怎么在赛前去备战，怎么去比赛，怎么游完，就像200米

蝶泳一样，之前我可能经历了更多的心理难关，但最后在游完的那一刹那，我战胜了自己，这种感觉真的太美好了。”张雨霏说。

连续两届奥运会站上女子100米蝶泳的领奖台，张雨霏表示：“我没有过多想我一定是第一，也没有想我第几，赛前我把自己逼得太紧，现在游完之后反而心情放松下来了。”

张雨霏的教练崔登荣对弟子当天的表现给予高度肯定：“从东京到巴黎这三年，霏霏的100米蝶泳成绩一直非常稳定。作为一名‘90后’运动员，面对‘00后’的挑战，她三年来一直保持高水平非常不容易。”

“全世界也就胡斯克和她一样，一直稳定在比较高的水平，而

胡斯克比霏霏小五岁。这些年，霏霏在世界比赛中未曾掉出过前三名，在亚洲和全国比赛一直是冠军，这证明了霏霏为此付出的努力。”崔登荣说。

面对比自己小5岁的冠亚军选手，张雨霏并没有年龄焦虑。“我一直觉得自己很年轻，可能再过两三年我才会觉得自己老了。也可能在失败的时候，我会反问自己‘是不是老了，该离开这个泳池了’。不过我相信，自己在睡一觉后就会说‘不行，我还得回来’。我也希望等状态好的时候再和她们一决高下。”

下一届奥运会，张雨霏将三十而立，在她心里，游泳始终是挚爱。“2028年，我还真有这个想法。”她笑着说。

据新华社

安全第一 珍爱生命 远离深水 从我做起

珍爱生命 预防溺水

切实增强安全意识 预防溺水事故发生

