

中国军团第3金

10米气手枪谢瑜强势夺冠

据新华社巴黎7月28日电 巴黎奥运会射击项目28日在沙托鲁射击中心决出了男子10米气手枪和女子10米气手枪的金牌，中国队和韩国队各取一金。

男子10米气手枪决赛率先进行。在此前一天进行的资格赛中，中国名将张博文意外地未能进入决赛，中国队的谢瑜以第六名身份晋级。

决赛开始后，谢瑜状态出色，在

与两名意大利选手费德里科·马尔蒂尼和保罗·蒙纳的比拼中最终胜出，拿到了本届奥运会中国射击队的第二枚金牌。

“过程很艰难，结果很甜。”谢瑜赛

后说，自己获胜的关键是自我认知比较到位，对这种很紧张、很慌的情况下自我调节做得比较好。

随后进行的女子10米气手枪决赛，韩国队的吴艺珍夺得该项目冠军。



差了点“运气”

7月28日，晴，山西健儿亮相巴黎奥运会，差了点“运气”。

女子100米蛙泳17时开赛，22岁的杨畅跃入水中，成为第一个在巴黎奥运会上出战的山西运动员。

晋城姑娘杨畅，此前曾在杭州亚运会上斩获女子100米蛙泳季军。2024年4月，杨畅在全国游泳冠军赛女子100米蛙泳预赛中，曾游出1分06秒23的好成绩。

巴黎奥运会女子100米蛙泳，分为预赛、半决赛、决赛3个阶段展开角逐。在首先进行的分组预赛中，杨畅分在了第四

小组第七泳道，前50米她用时31秒63，最终成绩则定格在1分06秒91。

在稍后进行的第五小组预赛中，另一位中国选手唐钱婷游出了1分05秒63，以预赛第二名的好成绩进入半决赛。而5个小组成绩汇总后，杨畅排名预赛第17位。

半决赛总计有16个参赛名额，杨畅距离晋级差了一点点“运气”，她与预赛第16名阿根廷选手的差距只有0.02秒。这是一个人类无法感受，只有在竞技场上才会用到的计时。

对于第一次参加奥运会的杨畅而言，0.02秒不再转瞬即逝，不再无法感知，它是如此漫长，甚至成为一辈子的记忆。

而在女篮赛场，中国队也差了点“运气”，她们经过加时赛以89比90负于西班牙队。出生于长治市的李月汝，本场比赛“砍”下全队最高的31分和15个篮板球，个人发挥无可挑剔。

而伤病归来的武桐桐，本场比赛出战2分钟，抢下1个篮板球。这位山西女篮的猛将，需要尽快在比赛中找回自己的进攻火力。记者 杨尔欣



磨刀石的觉悟

史鹏程

开赛一天半，3金1铜，可喜可贺！夺金项目，混合团体10米气步枪、跳水女子双人3米板、10米气手枪，都是年轻小将，“一年级”新生，前景可期！当然，还有女子重剑决赛，中国香港代表团步步为营后的一剑封喉，可赞可叹！

除了直接或快速决胜的，多日多轮赛程的项目，虽说不争冠亚，但定生死、决雌雄，看点多多。比如羽毛球和乒乓球，遇上中国队，男单、女单，男双、女双，加上混双，世界排名

不同，结果径庭。实际上，商业运营较为成熟的项目，都是打出来的排名，多是针尖麦芒，少能临场捡漏。尤其高级别的赛事，拼的是时间、经验、训练的累积，能力天赋，那是早早就优胜劣汰的必备基础。

怎么调整心态，是当高手的“试刀石”，还是把牛人当成“磨刀石”，成了不得不做的选择。有得分上锱铢必较者，有过程中潜心历练者，有攻防间频频变化者，有进退里面不改色者，甚而失败后仍喜笑颜开者，心态

少年当自强

薄 鸿

“80后”的中年还没有解除危机，“90后”的青春就匆匆登场，然而，你以为年轻就是这副模样的时候，“00后”已经驰骋在奥运赛场。

时光如梦如幻，但年轻真好，年轻无价。不论是拿下奥运首金的射击小将盛李豪、黄雨婷，还是跳水三米板轻松摘金的陈艺文、昌雅妮，还有10米气手枪单手插兜逆袭夺冠的谢瑜，年轻得让人艳羡，年轻得让人嫉妒。

当我们回首自己的年轻，会发现也有一些拿得起的特长，但最终都变成放得下的特点，或许是我们没有特别在

意，或许是我们没有坚持下去，抑或是没有付出努力，但就是那一点点的不在意、不坚持、不努力，也就没有让特长变成专长，让专长变成专业。

天才少年盛李豪学了三年射击就站上了奥运领奖台，高二女生黄雨婷早已是金牌常客，而体校男生谢瑜九年磨一剑，终于拿到了梦寐以求的奥运金牌，陈艺文、昌雅妮更是在地方跳水队中努力奋斗了十多年，才在奥运的舞台上崭露头角。

天赋很重要，努力一样重要。盛李豪、黄雨婷无疑是射击天才，天才如同千里马，需要伯乐去发现、去挖掘。与之相

比，陈艺文、昌雅妮、谢瑜更为普通，就像一匹匹骏马，需要良师用心培养、悉心教导，需要发现兴趣，发挥特长，通过勤奋刻苦和努力，让特长变专长，让专长变专业，从而实现自己的梦想。千里马不常有，但千里志常在，天才少年不常有，而有志少年常见，能鸣之通其意，策之以能其道，食之尽其材，虽千里而不能至乎？

时光如露亦如电，但年轻真好，年轻无敌。我们要好好把握、倍加珍惜。那年，他单手插兜，不知道什么叫对手，那年，我们努力过、奋斗过，少年当自强。

奖牌榜

名次	国家	金	银	铜	总数
1	澳大利亚	4	2	0	6
2	韩国	3	2	1	6
2	中国	3	1	2	6
2	日本	3	2	1	6

截至北京时间7月28日24时



游刃有“瑜” 淡定拿金



雷蕾 漫画

这是北京奥运会庞伟夺冠之后，中国队再次在射击男子10米气手枪项目上拿到金牌。24岁的中国选手谢瑜后来居上，以240.9环的成绩为中国队拿到本届奥运会的第三枚金牌。

上小学时，谢瑜便对各项运动表现出了浓厚的兴趣。谢瑜喜欢参加篮球、羽毛球等比赛，每次学校举办运动会他都会报名参加，且多次获得奖项。

第一次到体校，谢瑜见到了各类运动项目，但唯独射击引起了他的兴趣。“可能是因为比较新鲜，第一次看到枪的时候就有一种兴奋感。”

经过一段时间的专业学习和训练，谢瑜在2016年的贵州省射击比赛中取得了较好的成绩，于2017年到省队参加训练，2019年谢瑜正式进入贵州省专业队进行射击训练。在2021年全国冠军赛中获得男子10米气手枪银牌，2022年第十四届全运会中获得10米气手枪混团铜牌。

谈及自己职业生涯，谢瑜给出的回答很有哲理，“截止到目前，我觉得自己对射击这项运动的理解还是不够，只能属于是迈了一只脚，伸了个头进去，还在不停探索的状态。”

据澎湃新闻