



昨晚看过开幕式，今日的乐趣无疑是看中国运动健儿如何在赛场展现自我，披金挂银。中国选手在射击、举重、射箭、跆拳道、击剑等项目都有争金夺银的能力。可以说，夺金的冲击是一波接一波。

■新快报记者 邱治



●今日精选赛事	
09:45 射击女子 10 米气步枪决赛	CCTV5
10:25 乒乓球混双 1/8 决赛	CCTV5
12:50 举重女子 49 公斤级决赛	CCTV5
13:00 女子三人篮球 俄罗斯 VS 中国	CCTV1
14:00 男子三人篮球 俄罗斯 VS 中国	CCTV1
14:30 射击男子 10 米气手枪决赛	CCTV1
15:25 射箭混合团体铜牌赛、决赛	CCTV5
16:00 女足小组赛中国 VS 赞比亚	CCTV5
18:15 游泳多项预赛	CCTV5
20:30 跆拳道女子 49 公斤级	CCTV5

■中国射击队王璐瑶(左)在日本东京朝霞射击场进行训练。

## 第1波

09:45 射击女子 10 米气步枪决赛 (王璐瑶 杨倩)

### 射击小花联袂打头阵,锁定首金

今早进行女子射击 10 米气步枪决赛将产生本届奥运会的首枚金牌,这也很可能是中国代表团的首金。

一直以来,中国射击队就是争夺首金的急先锋。1984 年的许海峰、2000 年的陶璐娜、2004 年的杜丽、2008 年的庞伟、2012 年的易思玲、2016 年的张梦雪都为中国军团射落首金。粗略一算,中国奥运首金里面,有 66.7% 是射击队贡献的。优良传统、优势项目,所以说这枚金牌中国选手是志在必得。

在女子 10 米气步枪,中国射击队派出了 23 岁的王璐瑶和“00 后”小将杨倩,合力围捕第一金。温州姑娘王璐瑶在 5 年前的亚洲气步枪锦标赛上一

鸣惊人,夺得个人冠军、团体冠军,同时还刷新了个人和团体世界青年纪录。此后,她一直保持着稳定上升的态势。本赛季初,王璐瑶便在大循环的选拔赛中脱颖而出,获得总分第二名的成绩,获得奥运会参赛资格。宁波“00 后”小将杨倩势头正猛,2015 年底入选国家青年队,2019 年全国青年运动会上获得女子气步枪 60 发个人冠军、团体亚军。在国家射击队东京奥运会选拔赛四站比赛中,她连夺四个 10 米气步枪冠军,以总积分 295 分名列第一。

可以说,中国两名选手都具备了夺金实力,但射击场上偶然性大、首金竞争的压力又特别大,比赛还是存在诸多

变数的。比如在 2016 年里约奥运会,中国射击队就遭遇滑铁卢,仅夺得女子 10 米气手枪一枚金牌。

这次来到东京,中国射击队铆着劲。国家体育总局射击射箭运动管理中心主任李劲松表示:“东京奥运会上一定要打个翻身仗,要超过里约奥运会。射击项目有着优秀的传统,一直是我国代表团的开路先锋,在东京奥运会上,要力争打好第一仗,为代表团打个开门红。”

在首金的争夺上,中国队的主要对手有印度、韩国、罗马尼亚、俄罗斯。今早,我们坐看中国射手放下包袱,证明自己。

## 第2波

12:50 举重女子 49 公斤级决赛 (侯志慧)

### 世界纪录都破了,奥运金牌还难么

作为奥运夺金大户,中国举重队在各级别上均有顶级选手。这次中国举重队参加东京奥运会 8 个项目,全部都有争金希望。

在中午,24 岁的湖南选手侯志慧将成为中国举重队首位冲击金牌的大将。侯志慧出生在湖南桂阳县,2009 年被桂阳体校举重队李志平教练选中开始学习举重,2009 年 11 月到湖南省举重队训练。2016 年,侯志慧就随举重队来到里约奥运,只是因为膝盖伤病在赛前被临时换下,这对任何运动员来说都是很大打击。谈到这段往事,侯志慧曾表示:“在 2016 年之前,我能做到比赛没有杂念,就专心按教练的布置去举。但近几年,经常会怀疑是不是自己太差

了,比赛时也经常胡思乱想,表现不稳定,越来越怀疑自己,想的越来越多,问题越来越多。”

在新的奥运周期,侯志慧在教练帮助下逐渐走出心理阴影,展现出在女子 49 公斤级的强大统治力。

今年 4 月在举重亚锦赛中,侯志慧展现惊人状态,6 把试举全部成功,以抓举 96 公斤、总成绩 213 公斤打破两项世界纪录。“我都不知道抓举第三把举的是什么重量,就按照教练要的重量去举。”侯志慧赛后说,“这次比赛就专注在试举上,想的就是怎么举起眼前的重量。享受征服杠铃的感觉,非常开心。”

北京时间 12:50,我们看侯志慧登场,在举重女子 49 公斤级决赛举起梦想。



## 第3波

14:30 射击男子 10 米气手枪决赛 (庞伟)  
20:30 跆拳道女子 49 公斤级 (吴静钰)

### 两老将先后出场 诠释什么是不老的心

下午,是两位老将庞伟和吴静钰的时刻。

庞伟 1986 年出生于河北保定,14 岁开始练习射击,2005 年进入国家队,一度成为当时中国国家射击队最年轻的运动员。2008 年北京奥运会,庞伟一鸣惊人。在男子 10 米气手枪决赛中,庞伟以 688.2 环勇夺金牌,为中国射击队赢得那届奥运会的首枚金牌。此后,庞伟一直保持了不错的竞技状态,此后两次参加奥运会:在 2012 年伦敦获得男子 10 米气手枪第四名,在 2016 年里约则摘得男子 10 米气手枪铜牌。

在经历了一段低谷期,庞伟在 2019 年重回训练场。他解释说:“自己还是有一些情怀,也想回来再打一次。特别是我们这个项目这几年遇到了很多困难,我也希望能给项目出一份力。”在 2019 年国际射击步手枪世界杯总决赛上,33 岁的庞伟一举夺得男子 10 米气手枪个人冠军,成为同时获得过该项目奥运会、世锦赛、世界杯总决赛冠军的“大满贯”选手。

出征东京前,庞伟表示:“希望在东京再拿一次冠军。这是我的第四次奥运会,有可能是最后一次,我会全力以赴,争取让五星红旗在东京赛场升起。”

34 岁的吴静钰同样也是“四朝元老”,多次创造中国跆拳道历史。北京奥运会上,吴静钰勇夺女子跆拳道 49 公斤级金牌。四年后,吴静钰再次成功卫冕。遗憾的是,2016 年里约奥运会,吴静钰在女子 49 公斤级复活赛中失利无缘铜牌争夺战。

东京奥运周期,吴静钰回归家庭当了妈妈。不过在 2019 年,她突然宣布复出,“我就想尝试一下,我生完孩子还能不能打(比赛),我想做跆拳道里边比较特殊的人,我就想做一个不一样的吴静钰”。

阔别赛场两年,吴静钰的奥运积分排名落到 40 余位,她奋起直追,获得东京奥运会入场券。

第四次参加奥运,吴静钰表示和前三届不一样,她的心态不太受外界干扰。她希望在奥运舞台上能够正常发挥,在比赛中再次体会专注的快乐。



■本版图片:新华社