



# 山东首金

我省健儿练俊杰搭档杨昊获  
跳水男子双人10米台金牌



中国选手  
练俊杰(前)/  
杨昊在比赛中。  
新华社发

伴随着几乎同步的“丝滑一跳”，奥运“新生”练俊杰(上图)与队友杨昊无懈可击地完成了第六轮难度3.7的109C，获得全场最高分，最终以490.35的总分昂首登上冠军领奖台。法国当地时间7月29日上午，巴黎奥运会跳水男子双人10米台比赛展开角逐。山东健儿练俊杰与队友杨昊以绝对优势夺得金牌，成为山东健儿在本届奥运会上获得的首枚金牌，这也是山东跳水时隔16年再次斩获奥运金牌。

获得这枚金牌后，中国跳水队奥运金牌达到49枚，登顶跳水项目奥运历史金牌榜。中国跳水队连续11届奥运会届届夺金的奇迹，更成为奥林匹克运动史上的佳话。

## 肩负夺金重任

“能够梦想成真非常激动，靠的还是比赛的积累，这是比到现在最难的一场。如果说没有压力、没有波动是不可能的，经过前面的比赛，今天还是稳住了心态，发挥出了自己的水平。”赛后练俊杰说。

东京奥运会上，跳水项目8枚金牌中有7枚被中国跳水队收入囊中，仅男子双人10米跳台项目金牌旁落收获银牌。在东京失去的能否在巴黎夺回来？这个重任，落在了山东小伙练俊杰与队友杨昊身上。

决赛名单中，巴黎奥运会开幕式英国代表团旗手、第五次征战奥运的跳水名将托马斯·戴利和诺阿·威廉姆斯在列，他们是中国组合的主要竞争对手。东京奥运会上，正是戴利与队友搭档以微弱优势赢得了中国组合获得金牌，也赢得了个人奥运首金。

比赛中，练俊杰与杨昊没有给对手留下机会。根据抽签，两人在第7号顺位出战，首次登场就完成了精彩亮相，以101B的动作拿下全场最高分56.40分。接下来，他们稳步发挥逐步拉开与对手的差距，最后一跳又斩获103.23分的全场最高分，以绝对优势获得冠军。英国选手戴利、威廉姆斯获得亚军，加拿大组合摘铜。

这场“稳稳的胜利”为中国代表团夺下本届奥运会第四金，也弥补了队友在东京的遗憾。

## 梦想磨砺中实现

提起中国跳水，很多人都会想到“统治力”这个词。但事实上，男子10米台的世界大赛征程远非一帆风顺，去年的福冈世锦赛和上一届的东京奥运会，中国队都曾有过失利。肩扛重任的山东运动员练俊杰和队友杨昊在一次磨砺中迅速成长起来。

练俊杰出生于2000年，2008年被选入烟台市游泳训练中心，两年后进入山东省跳水队。随着竞技水平不断增长和比赛经验逐渐丰富，2016年正式成为中国跳水队的一员，并逐渐成长为国家队的后起之秀。不为人知的是，练俊杰和杨昊都是几经波折才登上奥运会的舞台。早在东京奥运会时，练俊杰就有机会触摸奥运梦想，更历经艰难攻克了超高难度的409C来提高自己的竞争力，但在最后时刻遗憾落选。

## 压力激发潜能

落选并未让练俊杰放弃，巴黎奥运会周期，练俊杰拼命增加难度。

“他属于从小练抱膝的运动员，躯体在很小的时

候没有很多训练，在这个年纪要上难度其实是比较困难的。”主管教练陈若琳对练俊杰的不易看在眼里。即便再难，练俊杰也咬牙坚持，最终啃下了207B，并在巴黎奥运会比赛中与杨昊完美呈现，拿下91.80分的高分。

比赛当日，练俊杰的父母在烟台水上运动学校和教练学子们一同观看了赛事。“他拿到冠军不容易。”看到儿子夺冠，练俊杰的母亲陈杰华眼含泪水。“我现在太激动了，站在奥运最高领奖台上，是我们每一位教练员和运动员的梦想。俊杰最大的特点就是肯吃苦、肯钻研、不服输。”烟台市跳水队教练李兆军说。

奥运夺金，成就了练俊杰在跳水男子双人10米台项目中的“大满贯”，这也是2008年山东选手王峰和秦凯夺得北京奥运会跳水男子双人三米板金牌16年后，练俊杰为山东跳水再次斩获奥运金牌。

本届奥运会上，山东共有45名运动员出战，参加17个大项50个小项的角逐，在多个项目上具备夺金实力。随着比赛进程的推进，更多山东健儿将亮相巴黎奥运会赛场。

观海新闻/青报全媒体特派记者 马晓婷

## 一骑绝尘 “豪”取第二金

盛李豪获得射击男子10米气步枪冠军



在29日进行的巴黎奥运会射击男子10米气步枪决赛中，中国选手盛李豪一路领先，最终以252.2环的成绩强势夺冠，拿到了个人在本届奥运会上的第二枚金牌。这也是中国代表团在本届奥运会上收获的第五枚金牌。

在28日进行的资格赛中，盛李豪就位居第一。决赛一开场，他就火力全开，10枪之后确立了0.7环的优势。淘汰赛开始，盛李豪继续稳定发挥，在第16枪过后确立了2.0环的显著优势。然而，比赛末段风云突变，盛李豪的9.8环和9.9环让自己的优势明显缩水。进入最后一枪，盛李豪领先对手0.8环，他稳稳打出一枪10.6环，把金牌收入囊中。

盛李豪赛后表示，在打了9.8环和9.9环之后，感

觉状态不是很好，自己就集中精力，发现问题、解决问题。“虽然效果不是很好，但是可以坚持完成比赛。”他说。

2021年，16岁的盛李豪第一次参加奥运会就拿到这个项目的银牌。这次巴黎之旅，他成功再进一步，拿到金牌。提到这些年的成长，盛李豪说：“在东京的时候，我觉得自己还不是特别成熟，各方面都不是很好，这些年主要在技术理论、思想方面得到了成长。”

40年前的7月29日，许海峰在洛杉矶奥运会上为中国实现了奥运金牌“零”的突破。昨天赛后，在40年前这一天拿到奥运铜牌的王义夫也高兴地跟盛李豪合影。对于这个特殊的日子，盛李豪说：“看到王义夫前辈，还是很意外的。很开心，前辈的事迹对我们是很大的鼓励。”

在两天前拿到巴黎奥运会首金后，盛李豪“光靠干饭就”的网名成为网络热点，他也因此被一些网友称为“干饭哥”。说到起这个网名的原因，他解释道：“因为我比较瘦，所以希望自己好好吃饭。”

据新华社

## 奖牌榜

排行	国家和地区	金牌	银牌	铜牌	总数
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

截至北京时间7月30日 01:00



北京时间	大项	项目
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	男子多向飞碟决赛
23:00	柔道	男子81公斤级决赛
23:18	柔道	女子63公斤级决赛
00:15	竞技体操	女子团体决赛