



PARIS 2024



“丢”了16年的冠军是怎么“抢”回来的？ 谢瑜：踹掉一个就好



谢瑜在赛后庆祝夺冠。

新华社 图

拿到巴黎奥运会男子10米气手枪冠军后，24岁的谢瑜终于可以稍稍放松一下了。

这是一块中国射击队期盼已久的金牌。这个项目一直是中国队的强项，许海峰、王义夫、庞伟等名将都曾在这个项目上打出过经典的比赛。在2004年和2008年，中国队都将这个项目的金牌收入囊中。然而，在2008年之后，中国的男子手枪选手们却一直未能站上这个项目的最高领奖台。

这是谢瑜的第一届奥运会，在资格赛上，中国队的另一位选手张博文未能进入前八名，谢瑜只能在决赛中孤军奋战。

站到了决赛赛场，不想拿冠军是不可能的。谢瑜说，这种要争冠军、但又不能太在意争冠军的想法，很微妙。“前几天就是把压力释放太多了，导致自己进入一个非常低迷的状态，怎么打、怎么训练都没有那种拼劲。然后经过这两天反复调节，才慢慢把斗志激发出来。”他说。

在决赛中，压力来得更加猛烈。虽然谢瑜大部分时间排在前三位，但处于两名意大利选手的夹击中，显得势单力孤。进入前三名争夺战，竞争十分胶着，好在谢瑜在关键时刻发挥稳定，而意大利两名选手均不同程度出现了低环数，谢瑜最终成功夺冠。

整个决赛，谢瑜的状态逐步提升。按照目前的规则，男子10米气手枪决赛采用“末位淘汰”，这意味着选手们需要尽可能提升自己的排名，同

时把其他选手“踹”下去。“今天的心理暗示比较简单——踹掉一个就好。”对于决赛的调整，谢瑜这样说。

谢瑜小学六年级开始练习射击。十几岁，正是活泼的时候，相对枯燥的射击运动让当时的谢瑜很不适应，曾经几次中断训练。

“小的时候，想玩的心态比较多，训练没那么上心，所以在省队来来回回好几次。2019年，心思又跑到外面去了，不太想训练，所以又沉淀了一年。直到2020年打（东京奥运会）选拔，一下就拉回来了，一直到选拔上巴黎奥运会，这期间都老老实实训练。”谢瑜说。

“调皮”，是谢瑜形容自己性格时用得最多的一个词。“调皮，我意思是做什么事情都想按自己的风格来做。”谢瑜说。

从“调皮”到“老实”，射击磨练了谢瑜的性格和心态。在奥运会之前，他的国际比赛经验并不算丰富。这次奥运会，面对雷茨、米凯奇等男子手枪名将，谢瑜也绝对可算作一匹“黑马”。

“来到奥运会，思想上的紧张每天都伴随着，所以每天都要进行一些比较简单的‘洗脑’，告诉自己要放松一些，不要那么紧。第一次参加奥运会，干嘛给自己那么高的要求，达到自己的正常水平就可以了。”他说。

奥运冠军梦想成真，但谢瑜后面还有比赛，他暂时没想到更好的庆祝方法。

“我觉得就这么过去，也挺好的。”他说。

据新华社电

“进入决赛本身就是一种成功” 奥运冠军陶璐娜鼓励姜冉馨

青年报记者 陈嘉音

本报讯 7月28日18点，巴黎奥运会女子10米气手枪决赛进行。中国队双保险，李雪资格赛拿到第6的成绩，姜冉馨排名第8。“进入决赛本身就是一种成功。”前奥运冠军陶璐娜鼓励道。决赛前，姜冉馨的启蒙教练侯武彬通过《青年报》向姜冉馨寄语：“延续好状态，做好自己。”

此前的资格赛中，李雪的前三组分别为99环、97环和99环，她的后三组为95环、93环和94环，但仍打出577环的成绩。姜冉馨6组分别打出98环、94环、95环、95环、99环和96环，总成绩也是577环。通过比较小分，李雪排名第6，姜冉馨排名第8，携手晋级了昨天的决赛。

在上海体育大厦，奥运冠军、市竞体中心射击射箭中心主任陶璐娜对两名中国运动员进行了专业的分析。“对

于曾经获得奥运金牌的运动员来说，我认为她们能够进入决赛本身就是一种成功。所以，虽然有点遗憾，但整体表现还是不错的。在第一组和第二组的资格赛中，她们的发挥稍微有点欠缺，但后面大家也看到，她们的表现越来越好了。希望今天的比赛能够为明天的混团比赛打下一个扎实的基础。”

谈到团体赛，当记者询问在陶璐娜看来运动员们需要做哪些调整，陶璐娜表示国家射击队在这方面一直抓得很紧，自己也一直在跟国家队的教练进行沟通。

“整体来说，中国队的两名运动员状态都是比较好的。赛前，她们一般会回去简单开个短会，然后运动员更多的是在房间里面进行自己的赛前准备。她们的赛前方案是非常翔实的，包括几点到靶场，到了靶场以后先干什么后干什么，整个比赛的流程，以及在比赛过程中每一秒应该想什么内容，都可能包

含在比赛方案当中。所以，我相信李雪和姜冉欣她们回到村里后，肯定会认真准备，全力备战。”陶璐娜回答道。

女子10米气手枪是中国射击队的传统优势项目，过去5届奥运会，中国队4次登顶。本届赛会，两名00后队员出战，包括奥运冠军姜冉馨和日益成熟的李雪，两人在此前的资格赛中分别以第八和第六晋级。最终，韩国队选手吴艺珍以打破奥运纪录的成绩夺冠。

东京奥运会上，一批年轻运动员刮起“青春风暴”，展现了中国射击的实力与活力。如今，更多年轻选手进入巴黎奥运参赛阵容。上海姑娘姜冉馨攀上运动员生涯的巅峰，一枚与庞伟合作的10米气手枪混团金牌，一枚女子10米气手枪铜牌，书写属于中国射击的辉煌时刻。杭州亚运会女子10米气手枪团体赛决赛，由00后小将姜冉馨、李雪、赵楠组成的中国队夺得金牌。

据了解，本次奥运会参赛阵容中，有在里约、东京两届奥运会上获得铜牌的老将李越宏，也有东京奥运会冠军姜冉馨、银牌得主盛李豪，更多的是在巴黎周期表现出色的年轻选手，像黄雨婷、韩佳予、李雪、杜林澍等人，女子25米手枪选手梁小丫更是2007年出生的小将。

决赛中，8名选手先进行10次射击。然后从第11次开始，每2枪淘汰一名选手，直到第24枪，决出项目的冠军。尽管李雪与姜冉馨都没能在个人项目上拿到奖牌，但两人还有机会与队友搭档在10米气手枪混合团体项目中继续冲击奖牌。

