



2024巴黎奥运会特别报道



“光靠干饭就”夺冠

盛李豪破奥运纪录
两金结束巴黎征程

7月29日，盛李豪在比赛中。新华社发

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，并打破奥运会纪录。这是中国体育代表团本届赛事收获的第五枚金牌，盛李豪也成为首位巴黎奥运的双金得主。

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。而在14枪和15枪，盛李豪连续打出两个10.9环的满环成绩。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。

瑞典选手林德格伦获得银牌，铜牌归属克罗地亚选手马里契奇。

盛李豪赛后表示，在打了9.8和9.9之后，感觉状态不是很好，自己就是集中精力，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。在今天赛后，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。”

本场结束后，盛李豪在巴黎奥运会上的比赛也结束了。他说，现在最想的是回家，看看家人、看看朋友。

综合新华社、央视新闻

夺冠之路一骑绝尘

14枪、15枪盛李豪连续打出两个**10.9**环，最后以**252.2**环打破奥运会纪录，也成为首位巴黎奥运双金得主。

教练曾如此评价

“现在看来，盛李豪确实是那种天才型运动员。很多事情在其他运动员身上几乎不会发生，但盛李豪却实现了。”

奥运战报

0.1环之差 黄雨婷遗憾摘银

在29日进行的巴黎奥运会女子10米气步枪决赛中，中国选手黄雨婷与韩国选手潘秀珍战至加赛，最终以0.1环之差不敌对手，遗憾摘银。瑞士选手戈尼亚特拿到铜牌。

本场比赛战况激烈。以资格赛第四名成绩晋级决赛的黄雨婷在一开场就展现出了相当好的状态。10枪之后，黄雨婷以105.5环排在8名决赛选手的第一位。

进入淘汰赛阶段，局势渐渐明朗，冠军争夺主要在黄雨婷和潘秀珍之间展开。双方分数紧咬，潘秀珍保持着微弱的领先优势。

倒数第三枪，黄雨婷打出一枪9.6环，分差被拉开到1.3环。然而，黄雨婷迅速调整好状态，连续打出10.3环和10.5环。与此同时，潘秀珍状态出现波动，接连两枪都低于10环，黄雨婷在最后一刻把比分追上。双方以251.8环的成绩战平，进入单发加赛。加赛中，潘秀珍打出10.4环，黄雨婷打出10.3环，最终潘秀珍惊险夺冠。

0.1环是射击比赛最小的分差，对于这个毫厘之间的差距，黄雨婷表示：“我觉得挺遗憾的，但是没有关系，下次再继续努力。”

打出9.6环的时候，黄雨婷自己也觉得失误了，但之后的迅速调整还是展现出了她作为顶级步枪选手的实力。“（心态）肯定是有波动的，因为也没有想到自己会出现一个这么大的失误。当时第一时间就是想着，打一发过一发。”黄雨婷说。

这是黄雨婷在巴黎奥运会上的第二枚奖牌。本场较量结束后，她以1金1银结束了本届奥运会之旅。第一次参加奥运会就拿到两枚奖牌，黄雨婷表示：“我觉得（奥运会比赛）还是比较紧张刺激的。在整个过程中，对自己的表现也还算认可，也有很多的收获。收获最大的，就是自己在一个关注度如此高、外界影响因素较多的比赛氛围下，还能做好自己，不受影响。”

黄雨婷表示，奥运会之后，自己好好休整一下，最想做的就是去听一场演唱会。

据新华社

省队教练：“无法解释”的射击天才盛李豪

人物特写

对于盛李豪，用天才形容他确实不为过。

盛李豪的省队教练沈超曾这样评价盛李豪：“现在看来，盛李豪确实是那种天才型运动员。很多事情在其他运动员身上几乎不会发生，但盛李豪却实现了。”

东京奥运会前，当时还不满17岁的盛李豪从一个奥运零积分的运动员，通过不到一年的努力，入选了中国射击队的奥运阵容，并获得东京奥运会男子10米气步枪银牌。虽然未能登顶，但盛李豪这样的进阶轨迹，是其他运动员所不能比拟的，在中国射击队的历史上也非常罕见。进入巴黎奥运周期，盛李豪的成绩始终保持在一个非常高的水平上，几乎没有出现过大的波动。每逢大赛包括亚运会、世界杯分站赛、世界杯总决赛、世锦赛等，只要他出战，基本上就是前三或是冠军。

2004年12月，盛李豪出生在江苏张家港市。13岁时，父亲李湘平带他到射击俱乐部玩，第一次接触射击，他就打得有模有样。李湘平回忆：“在射击俱乐部练了一个暑假后，俱乐部老板跟我们说，这孩子有天赋。我们当时也没太相信，毕竟之前对射击不了解。后来我们与盛李豪又聊了聊，他说很喜欢，那就继续练吧。说实话，我们当时根本没想过他会走上这条道路。”



7月29日，盛李豪在颁奖仪式上。
新华社发

2017年3月，盛李豪正式被选入苏州市射击队，接受专业射击训练。两个月后，队里安排了一次考核，当时新入队的3个孩子水平差不多。到了同年11月第二次考核时，盛李豪打出了600环的满环成绩。“当时我觉得很震惊。后来，我将这个情况上报给省队教练姚焯，但盛李豪当时年龄太小，不好预测之后会怎样，所以只能让他练好基本功，规范好动作，多留意他的成长。”沈超说。

2018年，盛李豪参加了全国U21射击比赛，在个人项目上收获了金牌。当年年底，盛李豪第一次去江苏省队集

训，由于当时年纪小，他的自理能力较差，后来又短暂回到苏州市队。

到了2019年年初，盛李豪再度被招回江苏省队。与此同时，沈超教练也被借调过去，与省队主管男子气步枪的教练姚焯一同负责盛李豪的训练及生活日常。

盛李豪年纪小，在生活上有些小毛病，比如很爱吃青菜。为了让盛李豪的饮食营养平衡，吃饭时，沈超会盯着盛李豪的餐盘，一旦发现某些食物偏少的话，马上会提醒他添加。

据沈超回忆，在当时的人才储备计划中，盛李豪是为2021年全运会准备的队员，谁都没想到他能参加东京奥运会。

初登奥运赛场，不到17岁的盛李豪就获得了男子气步枪个人项目银牌，再一次让人惊奇，也惊叹他身上的天赋。“但光看天赋是远远不够的，进入国家队的运动员，哪个没有天赋呢？”姚焯说：“盛李豪的内心一直很纯净，受到外界干扰少，我觉得这是他能保持成绩的一个重要因素。”

“其实男子气步枪项目竞争非常激烈，无论是国内运动员之间还是在世界范围内。但盛李豪在东京奥运会出了成绩后，依然能在过去几年里保持很出色的状态，这是很少见的。我曾与盛李豪的国家队主管教练姚焯讨论过这个话题，最后我们只能以‘无法解释’来解释盛李豪的情况。”沈超说。

据北京青年报微信公众号