



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



2024年7月31日 星期三
本版编辑 李家杉 A4

天才“干饭哥”，人狠话不多



盛李豪

没有任何意外，也没有任何波澜。北京时间7月29日，在巴黎奥运会男子10米气步枪比赛中，来自中国江苏省张家港市的19岁天才射手盛李豪，以打破奥运会纪录的252.2环成绩，射落个人在本届奥运会的第二枚金牌，也让自己成为首位巴黎奥运会“双金王”！

本版撰稿 特约记者 黄夕曷

从2023年射击世界杯巴库站到杭州亚运会，再到2024年射击世界杯慕尼黑站以及眼前的巴黎奥运会，从刷新男子10米气步枪资格赛世界纪录到两次刷新决赛世界纪录，再到创造奥运会纪录，度过东京奥运周期“初出茅庐”阶段的盛李豪，在巴黎奥运周期不断展示着自己的实力和潜力。

巴黎奥运会男子10米气步枪决赛，盛李豪几乎是以一骑绝尘的方式直奔冠军而去。然而，即便在决赛中

曾连续打出107环、108环和109环这样的高分引得现场观众阵阵惊呼，可赛后面对记者的采访，盛李豪自己记住的却还是那两次“失手”打出的98环和99环。

“（决赛过程中）我能感觉到自己的状态不是很好，所以就是把自己的精力集中好，发现问题、解决问题，直到坚持完成比赛。”盛李豪说，自己在决赛时的表现和资格赛时一样出现了波动，虽然整体上自己能够感到满意，但还是有表现不好的地方。“有一

些问题，我自己也知道，比赛中自己也在尽力解决。”无论是平时训练备战，还是站上奥运赛场，性格内向的盛李豪更多是把焦点关注在自身之上。

前往巴黎之前，盛李豪并没有如外界想象的那样，把“给奥运奖牌还颜色”这件事挂在心上；拿到混双冠军之后，当“干饭哥”火出了圈，也没有给他带去丝毫影响。“赛前没想太多。”盛李豪说，“拿到首金之后其实也是一样，就是想要自己好好比赛。”



扑面而来的“松弛感”

自从与搭档黄雨婷射落巴黎奥运首金之后，“干饭哥”的名字就火出了圈。对此盛李豪坦言，社交媒体上大家对自己的关注并不会影响到他。至于为啥要把“干饭”这个词加到自己的社交媒体名字里，盛李豪的解释依然非常符合他的风格——“就是随便起的，没想那么多，我比较瘦，所以（用这个名字）就是希望自己好好吃饭。”话虽如此，在被问及比赛结束后最想做的事情时，盛李豪脱口而出，“最想吃妈妈做的红烧肉。”

事实上，盛李豪的内向性格、不善言辞在记者圈里也是出了名的存在。“全力做好自己”“不去想太多”“保持专注”……这是盛李豪对自己的要求，也是他接受采访时最常说的话。杭州亚运会夺冠后混合采访区，

他腼腆说出的那句“其实打比赛不紧张，接受采访更紧张”，也算是他发自肺腑的心声。

不过在拿到巴黎奥运会男子10米气步枪金牌后，盛李豪难得话多了一些。“东京奥运会的时候，自己还不是特别成熟，主要是注重成长。”盛李豪想了想笑着说，“确实也算是成长，但我自己确实比较内向。”

有意思的是，谈及以后的目标和职业生涯，这位今年才19岁的奥运双金得主的回答也充满了个人风格。“希望能学习更多技术理论、指导思想理论，然后把把这些理论付诸实践就好。”而当被现场媒体继续追问自己的梦想时，腼腆的表情又重新爬回了盛李豪的脸上，“梦想就是做好自己要做的事，态度认真过好日子。”



盛李豪的网名「光靠干饭就」在夺金后迅速在网络上走红

比赛时他连耳塞都没戴

13岁才第一次摸枪、训练半年后就跻身全国前15名、练习三年已征战奥运赛事，盛李豪在东京奥运会周期内的成长与表现，就爽文小说的男主角的经历一般，充满着幸运与神奇。在进入巴黎奥运会周期之后，来到真正应该属于他的时代当中，盛李豪更展现出了当仁不让的霸气。

在2023年2月的全国射击冠军赛中，盛李豪获得男子10米气步枪项目冠军。3月射击世界杯印度站，盛李豪获得10米气步枪混合团体金牌和男子气步枪金牌。5月射击世界杯巴库站，黄雨婷/盛李豪获10米气步枪混合团体金牌。随后，盛李豪以637.9环创造男子10米气步枪资格

赛世界纪录。同年进行的杭州亚运会上，在凭借253.3环摘得男子10米气步枪个人项目金牌并创造新的世界纪录后，盛李豪也只是淡淡地说：“比赛中就是专注做好自己，不去想太多破纪录这些其他东西。”

拥有取得成功的一切先决条件的盛李豪在自己人生的第二次奥运旅程中，赛前让几乎所有认识他的人都很笃定，这一次他将有能力给自己的奥运奖牌换个颜色，但对于这个问题，盛李豪的回答却依然如故也非常简单，“我不去想金牌。”

事实上，除了在技术能力上展现出的天才一面，良好的心理素质也是造就“神枪手”盛李豪的必要条件。初登奥运赛场的他在东京奥运会男子10米气步枪项目上拿到银牌，当时只有16岁的他成为奥运会射击比赛历史上年龄最小的奖牌获得者，“感觉还好，没有很大压力。运气挺好的，挺开心的。”盛李豪淡定地表示。而恩师沈超曾评价过这位得意弟子过人的心理素质：“这孩子心理素质特别好，就是那种越大的场面，他越能稳定甚至是超水平发挥。我一直记得第一次带他去兰州外训，每次他比赛，后边都是围好多人，叫好声、欢呼声不断，但这些几乎不会影响到他。”

值得注意的是，在男子10米气步枪决赛中，其他参赛选手或多或少都戴了隔绝噪音的耳塞、帮助瞄准的眼镜以及遮光的帽子，而盛李豪没戴耳塞，除了一把气步枪什么都没有。

天才横空出世，因一次游玩被发现

三年前，沾了东京奥运会推迟一年举办的光，16岁还带着青涩的盛李豪搭上了中国射击队“奥运末班车”，并一举射落了一枚宝贵的奥运银牌。

三年时间过去，如今19岁的盛李豪已经用无数的冠军、纪录证明了自己的成长与实力。在巴黎奥运会赛场上，他要做的就是向自己职业生涯的首个奥运冠军发起冲击。

作为东京奥运会射击项目年龄最小，同时也是中国射击队奥运历史参赛年龄最小的运动员，彼时16岁的盛李豪第一次亮相奥运赛场就拿到了银牌，被外界一致看作是射击天才。而事实上，从13岁接触射击开始，盛李豪便无时无刻不在展现着他天才的一面。

“当时我们就是想让他找到一个爱好，去了射击俱乐部他就很喜欢，玩得也比较嗨。”13岁时，父亲李湘平带盛李豪到射击俱乐部玩，但第一次接触射击他就打得有模有样。2017年在正式被选入苏州市射击队后，盛

李豪很快便展现出了自己的天赋——仅仅接受专业训练不到一年时间，盛李豪便在队内测试考核中打出了600环的满环成绩。

“一共60枪，每一发都是10环，一次打出600环，这是‘到顶’的表现。当时就觉得很震惊。后来，我也将这个情况上报给省队教练姚焯，但他当时年龄还太小，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。”据苏州市业余体校射击队教练沈超回忆，2017年进入苏州队，2018年便拿下职业生涯第一个全国冠军，盛李豪如开挂般的职业生涯让每一个认识他的人都在感慨，天才原来就是这般模样。如此优异的表现，引发了中国射击队的关注，并且在2019年年底将年仅15岁的盛李豪招入队中。

2020年，在没有任何奥运积分在手的情况下，初出茅庐的盛李豪进入了国家奥运初步选拔队。“我们刚开始都觉得他是去做陪练的，参加东京奥运会是不可能的事情，他没有任何奥

运积分。”中国射击队教练姚焯说。然而，由于东京奥运会的延期，当时只有16岁的他还是把握住了机会，最终“提前”登陆奥运赛场。

