



赢奥运 TOKYO



“00后”姜冉馨圆圆的脸蛋，大大的眼睛，扎个马尾，特别朴素，干练。在体育老师和妈妈推荐下，小冉馨开始接触射击这个项目。不承想，中国射击一颗新星就此冉冉升起。依靠天赋和刻苦，小冉馨用较快的步子，从一名普通运动员迈入国家队，今天，又站上东京奥运会领奖台，为中国射击赢得荣耀。



■ 姜冉馨在比赛中
特约记者 钱俊 摄

上海小囡姜冉馨今站上奥运会领奖台 接过金牌师姐的枪



破奥运预赛纪录

上午9时的资格赛，姜冉馨在第29个靶位。身穿白色国家队队服、黑色运动裤，小冉馨拿出手枪，将黄色的布垫摊开，摆好子弹，进行热身。资格赛开始，姜冉馨的节奏放得比较慢，第一组10发打到第9枪，她回头看教练，做了一下沟通，然后继续射击。这60枪，她发挥出色，以587环打破该项目奥运会的资格赛纪录，排名第一进入决赛。最后一组10发，她更是打出100环的成绩。

接下来到了举重若轻的决赛，4组打完，另一名中国选手林月美被挤出前四，姜冉馨则暂时排名第二。第5组打完，她留在前三，仍落后领先的保加利亚选手科斯塔迪诺娃，第6组打完，小冉馨以218环获得第三，摘取铜牌。宣布自己的成绩时，她面对摄像机镜头，戴上印有五星红旗的口罩，向观众席鞠了一躬。

想要静心学射击

2000年出生的姜冉馨是个性格活泼好动的孩子。可能因为性格比较大咧咧，妈妈想通过让她参加体育项目，静下心。正好姜冉馨当时就读的育秀实验学校与奉贤区体育中心比较近，利用这样的优势，12岁时，她在体育老师和妈妈推荐下，开始接触射击项目。经过身高、体重等各方面的挑选，姜冉馨被教练选中，当时她也抱着好玩的心态，尝试去参加射击业余训练。没想到，通过一个暑假的训练，教练发现她有天赋，而她自己也深深地

爱上了这个项目。于是，小冉馨便开启一边上课一边训练的模式。每天放学后，她都会早早来到训练场馆，就连双休日也在训练中度过。

辛勤汗水换来的是快速的成长。2014年，姜冉馨被推荐加入上海二线队。进入市队后，她毫不松懈，用了两年多的时间，便转为一线队员，同年又进入国家集训队。在教练们的悉心指导下，小姑娘自己不懈努力。2018年9月在韩国举行的第52届射击世锦赛，小冉馨在女子10米气手枪团体赛中荣获冠军；同年11月在科威特亚洲气枪锦标赛中，她获得男女手枪混团冠军/女子气枪个人冠军；并在其他全国和国际性大赛上取得佳绩。

23条赛后小结

射击对运动员的心理要求非常高，一发发子弹射出的背后，是技术，更是情绪的微调。谁先把心情收拾好了，子弹才会按你想要的路线，飞向目标。2019年的青运会射击比赛，上午的慢射姜冉馨排在第一位，但下午速射的第二阶段比赛中，从第二组起，她有点找不到感觉，连续打了几个9环，第三组甚至还有脱靶，名次掉了下来，最终只排在第16位，没能进入决赛。小姑娘后来自己分析，“打完就知道有没有，有点紧张，在口径上还要多一点训练，自己还要多磨炼磨炼，还不够成熟。”她说，射击，心态上和思想上没摆正的

话，什么事情都可能发生，“我就什么也不去想，把自己能做到的都做好就行，成绩不是我现在要想的。”

好在，小冉馨是名能收能放的运动员。她在上海队的教练刘琨说，有时小姑娘没打好比赛，哭着就跑了出去，但事情过去了也就过去了，心里不会留下包袱。而且，姜冉馨还是个乐于思考的年轻运动员，“她善于动脑，比赛后会总结，有一次她拿给我自己写的比赛小结，满满写了有23条。”

陶璐娜赠“枪”鼓励

姜冉馨的背包上，时常挂着师姐、奥运冠军陶璐娜送的手枪模型。陶璐娜也是上海选手，两人又是同一个项目。而自陶璐娜在2000年悉尼奥运会夺得冠军后，女子10米气手枪上海选手再未能拿到过金牌。姜冉馨说，自己以陶璐娜为榜样，希望有一天能成为后者那样优秀的运动员。陶璐娜送给姜冉馨的是一把金色的手枪模型，挂在背包上，特别显眼，也特别神气。

说是奥运比赛，作为过来人的陶璐娜也给师妹减压：“从早上起床到打完比赛，差不多有七八个小时，不能去想这个金牌结果，只有把过程做好，才有可能去争取好的结果。”今天，年轻的姜冉馨用一块铜牌，回报师姐的厚爱，重振上海射击在这个项目上的雄风。

特派记者 金雷（本报今日东京电）



■ 陶璐娜送给姜冉馨的金色手枪模型

记者手记



奥运会的射击决赛，并不是之前想象的那般安静，资格赛前8名选手换到决赛大厅，也就进入了一个热闹的氛围。一边是主持人话语中高亢的情绪，一边是类似动作电影里的配乐，以及头上直播的大屏幕。选手们的一举一动，都不是封闭的，甚至有人打出一发好枪后，全场响起响亮的鼓掌声。和两小时前的资格赛相比，选手们显然需要重新调整情绪。

在疫情影响下，中国射击队东京奥运会的选拔规则进行了微调，虽然没有取消以往大赛的积分，但加大了选拔赛积分的比重，而且在选拔过程中，突出阶段的奖励，以及优异成绩的奖励，包括连续在选拔赛中取得优异成绩的奖励，这等于加大了奥运前选拔奖励积分的比重。随着选拔规则的变化，一批年轻小将也因此脱颖而出。

虽然第一次经历这样的奥运场面，但姜冉馨表现得非常不错，在和俄罗斯、保加利亚等国外名将的竞争中，一直坚持到了倒数第二组。赛后她说，决赛的氛围确实不一样，但自己脑子里就是忘记这是奥运决赛，坚持到最后。

姜冉馨才21岁，这样的经历，也许比一块铜牌更加珍贵。

射击场介闹猛

◆ 金雷

