



# “打酱油”的那个，赢了！

## 17岁上海小囡沈奕瑶 全运10米气手枪一战成名



全运会女子10米气手枪高手云集，姜冉馨、郭文珺、张梦雪都曾获得过奥运金牌，但最终，一个17岁的上海小囡笑到了最后，她就是沈奕瑶（见上图）。

“大家都比我厉害，我先把动作打出来，把自己的爽气打出来。”赛后沈奕瑶表示，自己来全运会就是“打酱油”的，没想到能够夺冠，“我还小嘛，本来就是来见世面的，能进决赛就很不错了。”

沈奕瑶是谁？可能在昨天之前，都没多少人知道她。小学五年级开始接触射击，在静安区少体校练了三年被推荐到市队，又过了三年到现在，最终以初生牛犊不怕虎之势拿了全运会冠军。看起来，沈奕瑶的射击之路一帆风顺，其实她曾经差点半途被上海射击队“退货”。“自己刚进市队时并没有特别明确的目标，所以训练时动力也不足，有时甚至会嫌教练管自己太严，所以一年多也没练出什么名堂，甚至有教练说‘你再这样子就别练了’。”

是教练王莹一直“逼迫”着沈奕瑶走到了今天。“沈奕瑶天赋是不错的，训练时也比较喜欢动脑子，但她年龄小比较贪

玩，过一段时间就会产生惰性，需要教练不断在后面‘推’她。”王莹透露，以前沈奕瑶每练一段时间，觉得有一些进步之后，就会不自觉地放松下来，感觉自己可以歇一歇了，“这时我就会逼她甚至批评她，有时她一天流好几次眼泪。”其实在王莹看来，沈奕瑶是很有一股不服输的劲头的，“她以前物理学得不好，有时候考试会不及格，但后来下决心学，结果能考全班第一。我觉得只要让她真正意识到要做什么，她是有一股韧劲的，这也是我最欣赏的，练射击就需要这股劲儿。”

有一段时间，王莹到国家队去了，沈奕瑶只能自己一个人练，那时候她突然觉得不能再这样混着了，“是该把心收回来，好好去尝试一下了。”等王莹从国家队回来，沈奕瑶变得认真了许多，成绩也所有提升。但性格可不是短时间能够改变的，一旦看到弟子状态不好了，王莹就让她停止训练去写东

西，“写一些动作程序，或者是懒惰的思想，过一段时间自己再作为一个旁观者，看看思想、状态对不对，然后自己在一旁写上答案，就像‘两个我’在一问一答。”昨天沈奕瑶也说，自己很感谢王指导的严格要求，“因为我的性格就是这样，过一段时间就需要教练在后面拿鞭子赶一赶我，然后我才能走到现在。”

以前，沈奕瑶觉得升国旗、奏国歌离自己太远，但看到师姐姜冉馨在东京奥运会上的表现后，她也有了额外的动力，“看到身边的队友能够站在奥运领奖台上，让国旗升起来，我是觉得很激动的。”这次全运会告捷，也让她在未来有了更大的目标，“虽然拿了全运会冠军，但感觉自己还有很大的提高空间。现在要把心思收一收，肯定不能原地踏步，未来努力要站上世界舞台。”

特派记者 李元春  
(本报西安今日电)

沈奕瑶射落金牌

本版图片 特派记者 李元春 摄



第十四届全国运动会将于今晚在西安奥体中心开幕。作为国内最高水平的综合性运动会，不少体育爱好者关心，陕西全运会怎么看，怎么看？

因为全运会与东京奥运会间隔时间较近，有些人的关注点还停留在奥运选手上。昨天，在广州机场被粉丝“追星”不堪其扰后，参加全运会乒乓球比赛的樊振东在在微博上呼吁：恳请球迷保持冷静，在不影响公共秩序的同时，允许运动员做个普通人。

其实，随着全运会项目展开，更多运动员正在成为新的关注热点。昨天结束的女子10米气手枪决赛，上海17岁小将沈奕瑶逆转奥运冠军姜冉馨夺取金牌，制造了一个不小的“冷门”。沈奕瑶的出彩，证明国内体育人才的整体厚度，预示着本届全运会的各个项目，都将上演激烈的竞争。喜爱体育的朋友，可以将目光转到赛场上，欣赏更多运动员的精彩表现外，更全面地了解中国竞技体育的强大实力。

沈奕瑶也是一名从基层输送的全国冠军。她的成功，也让全运会与民众与基层体育的关系更加亲近。本届大会的口号是“全民全运，同心同行”，全运会，人人触手可及，时时都可参赛。广场舞、广播体操、健身气功、太极拳新近加入大会的19个群众喜闻乐见的比赛项目和开展上千场的“我要上全运”系列赛事活动中，更多民众不仅参与全运，融入全运，还共享全运，感受到自己也是全运会主人的幸福。陕西商洛的蟒岭绿道作为全运会公路自行车项目的赛道，当地的骑行爱好者就表示：经常在绿道上骑车，仿佛在和专业的运动员同场竞技。

本届全运会能顺利开展，是建立在全国疫情防控工作取得阶段性成果基础上的。在西安前方的媒体同行都表示，全运会的防疫工作也为明年的北京冬奥会做了一次预演。未来两周，潮涌三秦带来的，是全国人民对健康中国、对美好生活的自信和向往，对安居乐业、全民向善的憧憬与努力。

全民运动，强国有我。喜爱体育的朋友，全运会也一样好看，这里有中国体育独特的气质，凝聚着身边人奋进的力量，传递更多的正能量。

# 全运意义岂是追星？

◆ 金雷

## 从奥运冠军到全运亚军， 姜冉馨感悟成长——

# 放下曾经的光环

顶着奥运冠军的头衔，昨天上海选手姜冉馨（见图）出现在全运会射击赛场上，但最终，她没能如外界期待那般顺利夺冠。“脑子里有些东西没放下，思想上、动作上波动比较大，感觉总差那么一口气。”赛后，不甘心的她表示，会从失利中寻找好的一面，“可能总要经历一些挫折，才能知道怎么样成功吧，未来还需要继续磨炼。”

昨天的女子10米气手枪比赛，姜冉馨预赛第二，决赛前半段也一路领先，但之后发挥欠佳打出几个低分数，结果被上海队小师妹沈奕瑶后来居上。比赛结束，她站在原地思索了一会儿，似乎在复盘比赛过程，然后摇摇头，笑了，也许是想通了什么。姜冉馨抱住了一起参加过东京奥运会的福建选手林月美，把头也靠在对方肩上，似乎在寻求安慰。

“其实资格赛时自己的

感觉就挺差的，靠一口气在顶着吧。”让姜冉馨不满意的，是自己在比赛过程中的表现，“说实话打成这样，心里肯定是不甘心的，毕竟打出了几个八点几、九点几环的低分数，这也说明自己还不太稳定。”她还透露，其实自己赛前都有过心理准备，那就是可能连决赛都进不去，“资格赛能把一些要求做到位就好了，进不进决赛就看天意吧？”刚拿好奥运冠军，现在连进全运会决赛都不抱希望？这是怎么回事？对此姜冉馨解释说，自己不是谦虚，更不是矫情，“因为射击这个项目的特点就是这样，比赛中形势瞬息万变，你不打出那一枪，就不会知道结果会怎样。打之前想法太多反而会打不好，所

以要时时刻刻守住自己的内心，这样才可能有比较满意的结果。”

这次全运会，姜冉馨就觉得不知道为什么，自己很难守住内心那份平静，“其实奥运会后回到队里，状态恢复得还是比较好的，但脑子里边是总感觉不是很踏实，有一些乱七八糟的想法，不像小队员那么杂念少吧，可能就差在这一点上。”是不是奥运会后对自己的期望值太高了？她的回答是多少肯定会有一点，“其实我一直在缓解这一点，不要心理包袱太重。但是奥运会和全运会离得这么近，自己确实有点儿没缓过来，然后思想上也不是很

稳定，所以才会在这种比较关键的时候没顶住。”

其实姜冉馨是个少年老成的队员，虽然是00后，但她清楚射击是一个学无止境的事情，自己也不会特别在意奥运冠军这个头衔。但是在她的教练王莹看来，小姑娘毕竟年龄还小，经历成长的过程也是必需的，“拿了奥运冠军以后，这场全运会比赛对她来说其实很艰难，也是顶着很大的压力，因为毕竟有了一定的光环嘛。关键是怎么能从零开始，能把曾经的光环放下，以一个初学者的心态重新开始努力。”

特派记者 李元春  
(本报西安今日电)

