

天赋型选手谢瑜的 奥运冠军之路

又是一个“00后”，而且还是贵州籍选手。
北京时间7月28日，2024年巴黎奥运会射击项目男子10米气手枪决赛中，中国的“00后”选手谢瑜打出240.9环，领先第二名的意大利选手马尔蒂尼0.9环，为中国奥运代表团打出了本届巴黎奥运会第二个金牌日的开门红！这也是中国体育代表团在本届巴黎奥运会上获得的第三金。

谢瑜是毕节市纳雍县化作乡人，2000年出生。谢瑜年幼时，父母不常在身边，常与叔叔谢忠良一起生活。期间，谢忠良发现谢瑜体育成绩非常出众：“至今，在我们老家墙上还贴着5张奖状，其中4张是谢瑜参加学校体育活动得来的。”

2014年，谢忠良将谢瑜送至毕节市体育运动学校学习射击，至此，谢瑜和射击结缘。彭新志时任毕节体校射击项目主管教练，在他看来，谢瑜是个不可多得的天赋型选手：“同一批娃娃中，谢瑜对枪的感觉最好。”

2014年接触射击，一年后，谢瑜就在贵州省射击锦标赛上获得男子少年组10米气手枪、50米手枪慢射两个项目金牌。2016年再次在贵州省射击锦标赛上获得这两个项目的金牌。2017年则是获得这两个项目的一金一银。同年，谢瑜进入贵州省射击射箭运动发展中心训练。

然而在省队教练牛农成的眼中，那个时候，谢瑜的成绩很一般。2017年，谢瑜参加全国青少年射击锦标赛西南赛，仅拿到562环的成绩。在牛农成看来，这在青少年组也是个很普通的成绩。

“我印象最深的是，那时他打完以后很自责、难受，流着眼泪。我陪着他从射击场走回驻地，聊了一路，我感受到他对射击的热爱。”牛农成说。

内向、话少、性格沉稳、专注，是牛农成对谢瑜的评价。牛农成说，他的性格特点很适合射击运动，因为射击运动员就是要能冷静下来。“专注是他最大的优点，在日常的训练中，他总是能积极地配合教练完成课时计划内容，而且是很严格、专注地去做。”牛农成说。

2018年，谢瑜第一次代表中国参加韩国世青赛获团体铜牌以及个人第八名。同年11月，参加亚洲射击锦标赛，获男子10米气手枪团体银牌、混合团体银牌。天赋少年的冠军养成之路，并非一直一帆风顺。很少有人知道，2018年至2022年期间，谢瑜



专注比赛的谢瑜

曾两次被国家队退回，主要原因便是成绩不稳定。

2022年冬训后，谢瑜第二次从国家队回来。回来后，牛农成仔细帮谢瑜研究了一下，发现成绩不稳定的原因不在于实力，而是缺乏稳定的心态。牛农成便鼓励他：“运动员就是要走向世界，大山里的孩子，要走出去看看，一定要进国家队，只有进国家队才能代表国家走进国际赛场。”

蜕变发生在2023年，谢瑜的职业生涯取得较大突破。2023年国际射联世界射击锦标赛上，谢瑜获得男子50米手枪慢射个人冠军和团体冠军，实现历史性突破，站上世界冠军的领奖台；同年9月的杭州亚运会上，谢瑜和团队以一环的分差，惜败印度队，获得10米气手枪团体银牌。

2024年，谢瑜的成绩越来越稳。2月3日，巴黎奥运会最终队伍选拔赛第一场，谢瑜以总成绩593环打破男子全国纪录；同年5月，在2024射击世界杯（阿塞拜疆巴库站）比赛中，谢瑜代表中国队出战，摘得10米气手枪个人金牌，并搭档中国队李雪夺得10米气手枪混合团体铜牌；6月的射击世界杯德国站上，谢瑜搭档姜冉馨，为中国队摘得气手枪混合团体项目银牌。

“还有一场混合团体项目要拼，希望他走下领奖台，从零开始，为下一场全力准备。”7月28日，谢瑜夺得巴黎奥运会男子10米气手枪金牌后，牛农成勉励道。

贵阳日报融媒体中心记者 丁明雪

体校教练：谢瑜走到这一步不容易

新华社贵阳7月28日电 28日下午，在贵州省毕节市体育运动学校，谢瑜曾经的教练、学弟学妹们早早地等候在大屏幕前，可容纳近500人的阶梯教室座无虚席，大家手持五星红旗，屏气凝神，紧紧盯着大屏幕。坐在第一排的彭新志双手攥紧拳头，作为谢瑜曾经在体校射击队的主管教练，他既紧张又兴奋。

谢瑜夺冠后，热烈的掌声和欢呼声瞬间响起。彭新志再也抑制不住情绪，激动地流下眼泪，哽咽着说：“他能走到这一步，真的很不容易。他能代表家乡毕节、代表中国征战奥运会，我们非常为他骄傲、自豪。”

回忆起谢瑜当年训练的情况，彭新志记忆犹新：“同一批孩子中，谢瑜不仅天赋高，而且也很努力。”彭新志说，没想到在学校才进行一年的射击训练，他就获得了省级比赛两块金牌。

在毕节体校两年多时间里，谢瑜在无数次举枪、瞄准、击发的训练中，不断克服一人、一枪、一靶的枯燥乏味。“射击比赛对精细控制能力要求很高，哪怕一个呼

吸没调整好都可能影响发挥，谢瑜一路走来不容易。”彭新志说。

彭新志说：“这些年，谢瑜在国家的培养下成长很快，不管是竞技技术，还是稳定性、专注力等都得到了很大提升。”

谢瑜夺得奥运会冠军，一直守在电视机前的父亲谢洪灿发自内心的为他骄傲。“我十分紧张，尤其是儿子在比赛前期稍微落后的情况下，最终顶住压力拿到了冠军，特别自豪。”谢洪灿说，希望他在接下来的比赛中有更出色的表现。



彭新志（左）观看谢瑜比赛

谢瑜：“喘”掉一个就好

新华社巴黎7月28日电 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“喘”下去。“今天的心理暗

示比较简单——‘喘’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。



领奖一刻难掩激动