

本届亚运会首位“三金王”诞生 “枪神”盛李豪：瞄向远方

9月22日，爱知·名古屋亚运会射击赛场再传捷报，在10米气步枪混合团体决赛中，中国组合王子菲、盛李豪以507.1环的成绩打破世界纪录，强势夺得金牌。

这是盛李豪在本届亚运会上收获的第三金——此前一天，他先是携手队友以破世界纪录的成绩拿下男子10米气步枪团体金牌，随后又以打破亚洲纪录的表现卫冕男子10米气步枪个人冠军。

两日三金、接连破纪录，这位未满22岁的江苏射手，就此成为中国体育代表团在本届亚运会上的首位“三金选手”，也是本届亚运会开赛以来诞生的第一位“三金王”。

现代快报/现代+记者 王卫



盛李豪、王子菲在比赛中和颁奖仪式上 新华社发

团在该届亚运会上刷新的第一项世界纪录。此后他又拿下混合团体金牌，以两金一铜结束首次亚运之旅。

2024年巴黎奥运会，他先搭档黄雨婷夺得10米气步枪混合团体金牌，为中国代表团摘得巴黎首金，又以252.2环打破奥运纪录拿下个人金牌，加冕奥运“双冠王”。

两届奥运会，两金一银。两届亚运会，至今已拿下五枚金牌。

瞄向远方

向全能型射手进发

“每一环成绩，都是汗水换来的。”这是盛李豪日常训练的真实写照。他常穿着10多斤重的射击服、手持约5公斤重的气步枪，一站就是几个小时。举枪、瞄准、呼吸、击发，几个动作每天重复几百次，哪怕细微变形也要推倒重来。主管教练姚烨说，能进国家队的运动员都有天赋，“但路要走得远，要靠后天的勤奋和努力”。

“紧张是控制不了的，要把注意力尽量放在枪上，而不是放在成绩或者担心失败上。”盛李豪说。在这项“以0.1环定生死”的运动里，这份专注与从容，比天赋更稀缺。

三金在握，盛李豪的名古屋征程并未结束。本届亚运会，他身兼男子10米气步枪、男子50米步枪三姿及混合团体共5个小项；9月25日，男子50米步枪三姿个人及团体决赛就将打响。步枪三姿更考验射手的综合能力，洛杉矶奥运周期以来，盛李豪已主动把一部分训练精力向这一项目倾斜，朝着全能型射手的方向转型。

从东京的一鸣惊人，到巴黎的双冠加身，再到名古屋的接连改写纪录，“少年枪神”的每一次举枪，都在瞄准下一座“山峰”。

一日双金

团体个人两线破纪录

9月21日，是属于盛李豪的“双金日”。

男子10米气步枪团体金牌依据资格赛个人成绩总和排定。资格赛中，盛李豪击发节奏飞快，率先完成全部6组射击，交出635.4环的成绩，位列所有选手第一位，并刷新了由他本人保持的资格赛亚洲纪录和亚运会纪录。队友马思涵打出633.0环，张常鸿打出630.6环，三人成绩全部跻身前八。中国队最终以1899.0环的总成绩夺冠，将本队在2025年开罗世锦赛上创造的原世界纪录提高了0.6环，印度队、韩国队分获银牌和铜牌。

这枚金牌，中国队等待了12年。三年前的杭州亚运会，中国队无缘该项目冠军，中国射击队在男子10米气步枪团体项目上，上一次

夺得亚运会金牌要追溯到2014年仁川亚运会。此番再战，盛李豪携手张常鸿、马思涵，重新把中国射手送上该项目的亚运最高领奖台。首次踏上亚运赛场的18岁小将马思涵说，两位队友都是奥运冠军，和他们并肩作战，自己“没那么紧张”。

团体金牌落袋数小时后，盛李豪又出现在个人决赛靶位上。决赛前10枪，印度选手帕蒂尔打出106.0环，以1.1环的优势压过盛李豪领跑。进入淘汰阶段，盛李豪沉着专注、稳控节奏，仅有1发子弹低于10.5环，成功反超，最终以1.8环的优势夺冠。254.2环的决赛成绩，刷新了由他本人保持的亚洲纪录和亚运会纪录，距离世界纪录仅差0.8环。

王炸组合

一天两破世界纪录

9月22日，混合团体赛场，盛李豪迎来本届亚运会的第三场决战。

与他并肩作战的，是现女子10米气步枪世界第一王子菲，这对组合被中国射击界称为“王炸组合”。本赛季，两人已连夺国际射联射击世界杯西班牙格拉纳达站、德国慕尼黑站、中国杭州站混合团体冠军，带着“三连冠”的底气来到名古屋。

资格赛中，两人便展现出统治级实力，王子菲打出319.6环，盛李豪打出319.3环，合计638.9环排名第一，将该项目资格赛原世界纪录一举提高了2.0环。决赛中，他们顶住韩国组合的轮番冲击，将领先优势保持到最后一发，以507.1环再次改写该项目决赛世界纪录，为中国队成功卫冕该项目金牌。

一天两破世界纪录，两日三金加身。至此，盛李豪成为中国体育代表团在本届亚运会上的首位“三金王”。加上杭州亚运会上夺得的男子10米气步枪个人、10米气步枪混合团体两枚金牌，他的亚运金牌总数已达五枚。

一路走来

从东京少年到奥运双冠

赛场上波澜不惊的盛李豪，被网友亲切地称为“干饭哥”。这位2004年出生于江苏苏州的年轻人，12岁初次接触射击，便被这项“安静却充满力量”的运动吸引。

练了半年，他被推荐进入苏州市体育运动学校，启蒙教练沈超回忆，年少的盛李豪身材瘦小，举枪几分钟就手臂酸疼，却从不言弃，“一站到靶位上，他就马上进入状态”。

2021年东京奥运会，彼时奥运积分分为零的16岁少年在选拔赛中脱颖而出，第一次参加奥运会便摘得男子10米气步枪银牌，成为奥运射击史上最年轻的奖牌得主。

2023年杭州亚运会，他以253.3环夺得男子10米气步枪金牌，一举打破世界纪录、亚洲纪录和赛会纪录，那也是中国体育代表

