

爭奪東奧首金 選拔優中選優

中國射擊隊誓打翻身仗



◀王璐瑤逐漸走向國際一線賽場

◀王澤儒開始挑起大樑

◀趙若竹肩負爭奪東奧首金重任

中國射擊隊東奧個人項目選拔辦法

國際比賽積分

參考2018年世界錦標賽和近两年世界盃分站賽的比賽成績

國內選拔賽積分

由初步隊伍選拔賽（3場）和最終參賽隊伍選拔賽（3場）兩項比賽組成

獎勵積分

包括在國際比賽和隊內選拔賽中，決賽成績平或者超世界紀錄的獎勵積分、為國家獲取奧運席位的獎勵積分，以及2018年亞運會獎勵積分。除了正向獎勵積分之外，在國際比賽和隊內比賽中資格賽成績過低者，按照與資格賽第一名的差距進行逆向減分

在之前的9屆奧運會上，中國射擊隊共摘得22枚金牌，是中國奧運代表團的金牌大戶。倫敦奧運後，國際射擊聯合會改變了射擊比賽規則，資格賽成績不帶入決賽。這一改變，大大增加了比賽的懸念，改變了世界射擊的格局。里約奧運上，未能充分適應新規則的中國隊僅收穫一枚金牌。4年之後的東京奧運，中國隊眾志成城，決心打好這場翻身仗。

大公報特約記者 史玄之

換血」，杜麗、易思玲等老將功成身退，趙若竹、王澤儒、王璐瑤等一批年輕選手開始挑起大樑，走向國際一線賽場，這批年輕選手將承擔東奧首金的重任。

為了更好地備戰東奧，中國隊本週特別重視隊伍的選拔工作，力求通過隊內競爭機制調動隊員的狀態，選拔出最優秀的運動員參加東奧。根據國家射擊隊東奧運動員選拔辦法，所有參賽運動員都須參加多場奧運選拔賽，根據積分順序排列。

個人項目積分包括國際比賽積分、國內選拔賽積分和獎勵積分3部分，其中國際比賽積分參考2018年世界錦標賽和近两年世盃分站賽比賽成績；國內選拔賽積分由初步隊伍選拔賽（3場）和最終參賽隊伍選拔賽（3場）兩項比賽組成；獎勵積分則包括在國際比賽和隊內選拔賽中，決賽成績平或者超世界紀錄的獎勵積分、為國家獲取奧運席位的獎勵積分，以及2018年亞運會獎勵積分。除了正向獎勵積分之外，在國際比賽和隊內比賽中資格賽成績過低者，按照與資格賽第一名的差距進行逆向減分。

細緻的奧運選拔積分規則正是為了優中選優，挑選出技術穩定、心理素質好的隊員參加東奧，任何一名運動員都沒有奧運「直通卡」，都須在殘酷的隊內競爭中脫穎而出。

根據賽程安排，歷屆奧運都將射擊比賽安排在競賽單元的第一週進行，而且奧運首金也多在射擊項目中產生，因此每屆奧運上，中國隊都承擔着首金重任，射擊隊的優異戰績可以大大振奮全代表團的士氣。

東奧射擊項目資格賽從2018年展開，主要的奧運積分賽是2019年的4站世界盃和洲際錦標賽。在去年的4站世盃比賽中，中國隊發揮出色，收穫多張奧運入場券。去年9月落幕的世盃賽上，中國隊收穫了女子25米運動手槍和女子步槍50米三姿賽兩個奧運資格，至此中國隊首次提前拿到了步手槍項目滿額的20個奧運席位。

小將挑起大樑

根據東奧射擊項目賽程安排，女子10米氣步槍再次成為奧運首金產生的項目。中國隊曾在雅典奧運和倫敦奧運上獲得過該項目金牌，在這個項目上有傳統優勢和備戰經驗。

里約奧運後，中國女子步槍組「大



▲趙若竹（右）與教練杜麗合照



▲張夢雪在上屆奧運奪得女子10米氣步槍金牌

東奧目標至少奪兩金

東京奧運會對於當前這支年輕的中國射擊隊是一次大考。從近幾年國際比賽戰績看，中國隊整體實力位列世界一流行列，但考慮到射擊比賽偶然性大的特點，奧運最終的結果很難預測。以年輕人為主要班底的中國隊，大賽經驗不足，很多「95後」運動員都是首次參加奧運，但年輕隊員身上的包袱相對更少一些，這有助於他們在比賽中發揮自己的水平。

東奧上，中國隊力爭全面超越上屆奧運。里約奧運上，中國隊收穫1金2銀4銅的成績，整體表現未達預期。中國隊的東奧首要目標就是金牌數超越里約奧運，男子10米氣步槍、女子10米氣步槍、女子10米氣手槍、男子25米手槍速射、男子50米步槍三姿、男女10米氣步槍混合團體、男女10米氣手槍混合團體及女子雙向飛碟8個項目，是中國隊的重點衝金項目。從近兩年的世界錦標賽、世界盃總決賽和分站賽結果來看，收穫兩枚金牌應是中國隊的正常水平。

東奧射擊項目，取消了男子50米步槍臥射、男子50米手槍慢射和男子飛碟雙多向3個項目，取而代之的是男女10米氣步槍混合團體、男女10米氣手槍混合團體和男女多向飛碟混合團體項目。10米氣步槍和

氣手槍都是中國隊的優勢項目，因此增加混合團體為中國隊增加奪金的可能。射擊項目的混合團體項目要求男女選手每輪比賽各發射一槍，成績總和作為每一輪團隊比賽的總成績，總和環數高的一方可以在這一輪獲勝。混合團體比賽要求男女兩名運動員不能有短板，對男女運動員的技術穩定性、射擊節奏把控等方面提出很高要求。中國隊從2017年開始就已經着手組建混合團體，奧運選拔賽中也特意將混合團體從單項比賽中分離出來，並非由男女個人賽冠軍組隊參賽。

俄羅斯印度最大對手

放眼世界範圍，俄羅斯和印度將是中國隊東奧的主要對手。俄羅斯是射擊領域的老牌強國，在男女步手槍各個項目上都具備很強實力；印度在2008年北京奧運奪得男子10米氣步槍之後，整體實力有突飛猛進的提高，目前在綜合實力上已經與中國隊不相上下，特別是在中國隊的優勢項目男女10米氣步槍和10米氣手槍項目上，印度選手近兩年多次在國際大賽中取得佳績，實力不容小覷。此外，美國、德國、意大利等雖然在射擊綜合實力上有所欠缺，但在個別小項上也具備很強競爭力。

教練隊伍年輕化

射擊比賽新規則實施後，雖然資格賽成績不帶入決賽，但很多項目要求資格賽成績精確到0.1環，而不再取整環計分，這對於選手射擊的精確度和精力投入要求很高。老運動員雖然經驗豐富，但在體力、精力方面不如年輕選手，新規則下有一定劣勢。

東京奧運會周期，中國射擊隊在公平競爭的前提下，大力培養年輕隊員，國家隊奧運備戰初步隊伍中不僅包括世界冠軍，還包括在青年世界比賽中取得佳績的選手，無論是奧運冠軍、傳奇老將還是中間力量 and 年輕小將，都有機會競逐東奧參賽資格。

除了隊員陣容整體年輕化外，東奧

周期，中國隊的教練隊伍中也出現很多年輕的面孔。

國家射擊隊在東奧周期啟動了教練制度改革，取消了總教練職位，各項目分設教練員，實行教練員負責制。2017年6月，國家射擊隊進行教練競聘，杜麗、龐偉、陳穎等一批奧運冠軍參加競聘工作，最終杜麗和陳穎分別當選為女子步槍和女子手槍組教練員。奧運冠軍在運動員時期戰功彪炳，但在教練員崗位上還須通過實踐進一步學習、歷練。選擇讓一部分退役奧運冠軍、世界冠軍出任教練員，不僅可以向年輕隊員傳授經驗，更重要的是從國家層面構建教練隊伍梯隊，培養一批有潛力的年輕

教練員。

今年冬訓期間，國家射擊隊克服新冠肺炎疫情帶來的不利影響，運用多樣化的訓練手段強化隊員的體能和技術水平。今年3月中旬，國家射擊隊開展為期21天的「磨礪計劃」。女子手槍一班的全體隊員在教練黃文紅的指導下，在21天內每天完成一節從資格賽到決賽的實戰模擬課，結果有12人次超資格賽世界紀錄，3人次超決賽世界紀錄，展現了良好的冬訓效果和不俗的競技狀態。訓練中增加實戰演練，有助於輔助教練員通過實戰模擬觀察、研究運動員技術動作、心理調整方面的問題，讓訓練安排更有針對性。



▶陳穎曾奪奧運金牌



▲杜麗（右）在運動員時期，戰功彪炳