



PARIS 2024
2024
巴黎奥运会特刊

Allez
巴黎



黄雨婷

奥运首金传承40年 “阿条姐”带火家乡的仙石

独家揭秘



闭目，吸气，抬枪，瞄准，击发……在全球数亿人的注视下，2006年出生的台州姑娘黄雨婷打出了10.8环的成绩，携手19岁的队友盛李豪，一同射落了巴黎奥运会中国体育代表团的首金。而还不满18岁的年纪，也让首次参加奥运会的黄雨婷成为了中国奥运历史上最年轻的射击奥运冠军。

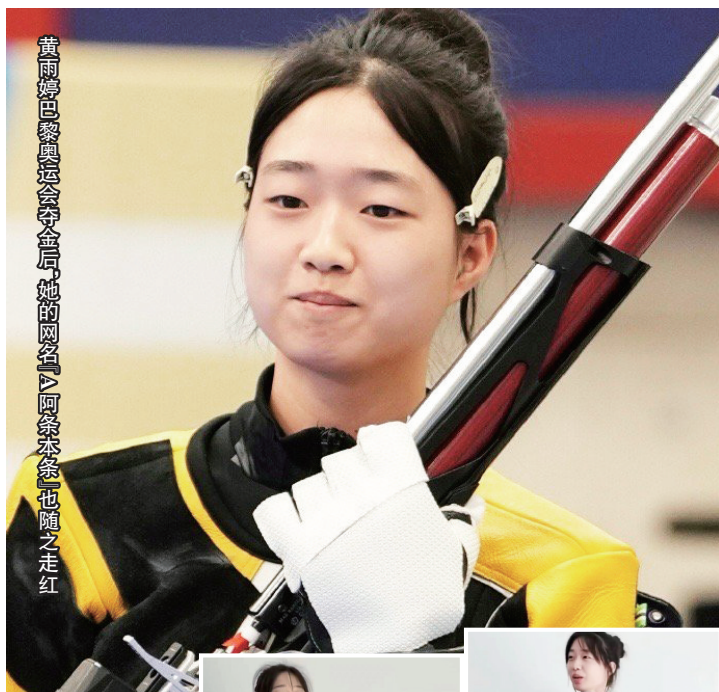
本版撰稿
本报记者 薛思佳

天生“大心脏” 妹妹也练射击

女子10米气步枪，一直以来都是中国射击队的王牌项目。从杜丽到易思玲，再到杨倩，如今的火炬来到了17岁的黄雨婷手中。

作为巴黎奥运周期内涌现的天才少女，黄雨婷出生于台州黄岩区上郑乡仙石村。2016年暑假，黄岩区少体校射击步枪队前往台州市黄岩西江小学进行选材，10岁的黄雨婷从中脱颖而出，入选了暑期集训队，跟随教练林克寒和梁钧练习射击。“我们当时选黄雨婷，觉得她的协调性与稳定性都比较好。我们有系列的测试，其中就包括握弹壳，她的表现挺不错。”原黄岩少体校射击步枪队教练、黄雨婷的启蒙教练林克寒回忆道。

从零开始的黄雨婷，很快就展现出了在射击项目上的天赋，用林克寒的话来说，黄雨婷好像“天生就是打枪的”，“她给人的第一感觉是特别文静，



黄雨婷巴黎奥运会夺金后，她的网名“阿条条”也随之走红



枪一拿起来感觉很协调，稳定性也很好，尤其是训练的时候特别专注。只要一拿到枪，就仿佛外面的世界都和她没有关系了。”

2016年冬训，黄雨婷进步速度飞快，但在紧张的学业压力下，她的父母曾担心过练习射击会影响到孩子的学习成绩，“黄雨婷的学习一直都非常好。”为了说服父母，林克寒花费了不少心思，“为了让她父母放心，这个小女孩在射击上有一定天赋，如果好好练习的话，此后是有发展前途的。而且我们的训练都是在每天下午5点半

开始练，不会影响她正常的文化课。”

经过几次交流，黄雨婷父母的担忧终于被解除，并且给予了孩子非常大的支持。为了方便黄雨婷练习射击，家庭条件并不算富裕的一家四口在少体校射击馆对面租了一套房子，“黄雨婷的生活基本上就是两点一线，除了训练就是读书，而且从来没有请过假。”

值得一提的是，受姐姐影响，比黄雨婷小3岁的妹妹黄雨茜目前也是黄岩区射击队运动员，性格同样文静、沉着，曾获得过省比赛前六名，还是杭州亚运会的火炬手。

奥运圆梦，启蒙教练哭了

“整体来看还是比较正常的，当然有可以做得更好的地方，在比赛心态和投入方面。感觉在比赛中学习和收获到了很多，是一场对我很有帮助的比赛。”在帮助中国体育代表团拿到巴黎奥运会首金之后，黄雨婷展现出了与年龄不符的沉稳与老练，经过多次大赛的磨炼，她已然不惧成绩层面上的压力，“每场比赛要做的就是做好自己的事情。奥运会可能关注度更高一些，影响到的外界因素也更多一些，自己在屏蔽能力上要更强一些。”

在与韩国队的决赛中，黄雨婷尽管在第一轮发挥略有欠佳，但她迅速调整好了状态，并且在最后时刻锁定胜局，再次展露出了自己的“大心脏”，而这也是她一路以来最为人所称道的特质之一，“几次比赛打下来，我就发现这个孩子一打比赛，她的成绩往往会超出训练水平。”在林克寒眼里，黄雨婷有种不服输的精神，每次交给她的任务都能完成好，让人感到惊喜，“她的优势就是适合比赛，把它当一件事情做，就像艺术品一样精雕细刻，把它变得更加完美。对她来说感觉比赛越大越好，每次比赛都是从不利的环境下扭转过来。”

据林克寒回忆，黄雨婷曾在一次U18比赛中，碰到电子靶损坏从而导致成绩无法显示的问题，但就是在“盲打”的情况下，她依旧拿到了最后的冠

军。对此，黄雨婷用六字总结了自己的比赛秘诀：“稳中想，果断扣。”

在黄雨婷加冕奥运冠军之后，在黄岩少体校观赛的林克寒激动地说道：“首先感谢党和国家的培养，感谢我们黄岩区委区政府对射击事业的支持，帮助解决了很多困难，做了大量的工作，共同祝愿雨婷接下来的比赛取得更好的成绩。”而另一位黄雨婷的启蒙教练梁钧更是流下了热泪，“太不容易了，这么多年坚持终于圆梦了！”

值得一提的是，黄雨婷目前还是黄岩第二高级中学的一名高中生，即将升至高三年级。比赛当天，300余名师生们自发一起观看了这场激动人心的比赛，“黄雨婷是我们学校的骄傲，也是我们黄岩的骄傲，这次真的很不容易。我们小城里走出一个奥运冠军，我们要以她为榜样引领我们学生全面发展，可以使我们小城体育氛围更好，正能量更足。好好加油，黄雨婷！”黄岩第二高级中学党委书记卢灵军说。

尽管已经一金在手，但黄雨婷后续还有个人项目的争夺。“这枚金牌对于我来说是对自己前期训练备战的肯定，同时也是一个新的开始。”对于这位未满18岁的台州小丫而言，属于她的“开挂之旅”才刚刚起步，“走下领奖台，一切从零开始。金牌不会对接下来的比赛有什么影响，我们会继续努力，争取最好的成绩。”



黄雨婷家门口的“仙石”成了网红打卡景点

“石”来运转，村民游客来沾喜气

脚踏实地、稳扎稳打的黄雨婷，并没有辜负教练和家人的期望，逐步开始在各级比赛中冒尖。2018年浙江第十六届省运会，黄雨婷获得女子乙组10米气步枪40发项目铜牌，团体银牌。次年的全国U18射击锦标赛上，她先后斩获个人、团体和混合团体三枚金牌，如此优异的表现也让她在2020年11月被输送至浙江省射击队。

2021年西安全运会，15岁的黄雨婷作为黄岩市全运军团中年纪最小的选手，获得女子10米气步枪第七名。随后，她又在浙江省青少年射击冠军赛中连破女子甲级10米

气步枪60发个人资格赛和决赛两项省纪录。由于比赛成绩达标，黄雨婷被国家队选为奥运会备战集训调训运动员，成为那批中年龄最小的国家队队员。

两年多的时间内，黄雨婷“开挂”一般地完成了火箭般的四级跳，从黄岩区少体校射击步枪队的一员，成为了中国射击队冉冉升起的新星。但事实上，这位“宝藏女孩”给人带来的惊喜远不止如此。2022年开罗世锦赛，黄雨婷一战成名，个人斩获两金一银，为中国射击队拿到了巴黎奥运会的入场券。

至此之后，黄雨婷便开始在各路

赛场上搜刮奖牌。在去年的杭州亚运会上，主场作战的黄雨婷一人独揽三金，成为中国体育代表团首位“三金王”。在她斩获个人第三枚亚运会金牌之后，她的家乡——黄岩城区的地标性建筑纷纷为她亮灯，而横躺在她家门口的一块“仙石”更是成为了当地著名的打卡景点。

谈及这块“仙石”的来历，黄雨婷的爸爸有些哭笑不得：“2016年中秋节，晚上我们睡觉时，被一声巨响惊醒，房子还有点晃动，当时已经凌晨3点多。”当他们起身出门查看时，被门口突然闪现的一块大石头吓了一跳，很有可能是受到台风影响，从对

面山坡上滚落到了家门口，万幸的是没有造成任何损失。

在黄雨婷成名之后，村民们都蜂拥而至，想要沾一沾这块“仙石”喜气的人也是一拨接着一拨，希望来一次“石来运转”，甚至有人专门从湖南打飞的过来打卡，但殊不知黄雨婷真正成功的秘诀确是另外四个字——“滴水穿石”。从10岁开始接触射击，黄雨婷在过去2000天的时间里，几乎每天都要扛着11斤的枪，穿上20多斤的训练服，日复一日地重复着相同的动作，“你不要看她瘦，她的耐力还是比较好的。当时在训练的时候，比如说用手托枪什么的，手指肯定会红肿，有时还会出血，这些都是常事，只能慢慢适应。在训练方面，她总是认真刻苦。”林克寒说道。