



赢奥运 TOKYO



TOKYO 2020



2020 东京奥运会特别报道

2021年7月24日 星期六
本版编辑 吴四清
视觉设计 黄娟

杨倩射落东京奥运首金

这位00后姑娘是清华学生



9.8环！21岁的中国十米气步枪00后选手杨倩本次东京奥运决赛的最后一枪，成绩并不理想，但是，这一枪弥足珍贵——正是凭借这9.8环，杨倩力压最后一枪只打出8.9环的俄罗斯奥委会选手加拉什娜，以总分251.8环反超对手的251.1环，在最后一枪上演绝杀，射落东京奥运首金，这个成绩也创造了新的奥运纪录。

全村人的骄傲

杨倩是浙江省宁波市姜山镇人，她11岁时因好奇而接触射击，2011年小学四年级时被选入宁波体育运动学校射击队，师从国家级教练虞利华。在宁波体校数年，她接受了系统、严格、正规的训练，练就一身扎实的基本功。虽是“零基础”入队，但在次年的全国青少年锦标赛上，聪颖机灵的她就获得了亚军。2014年的浙江省运会上，杨倩一口气拿下3枚金牌，并在射击女子气步枪40发比赛中打出了399环的世界级成绩。2016年，杨倩顺利通过清华大学的体育后备人才选拔，入读清华附中。在2018年的普通高考中，杨倩因体育专项成绩和文化成绩突出，达到了清华大学设定的分数线，被该校经济管理学院录取。

如今，杨倩的清华学霸身份之外，又多了一个头衔：奥运冠军。杨倩的家，位于宁波市鄞州区姜山镇西部的杨家弄村，这个面积仅1.04平方公里的村子和浙江小村子没有什么区别，但在村子文化礼堂对面最显著的墙面位置上，画着一个全身比赛装备、举枪保持射击姿态的扎着长辫子的小姑娘，毫无疑问画的就是杨倩了，今天过后，村里的人可以自豪地说上一句：“这个射击小姑娘是从我们村走出的奥运冠军！”

特派记者 金雷
(本报东京今日电)

过后，杨倩以104.7环已经升到首位。随后进入第2赛段的淘汰赛，第一组2发过后，杨倩125.6环与挪威的杜斯塔德并列第二，落后加拉什娜0.4环。第二组的2次发射，杨倩表现不俗分别打出10.8和10.9环，从而以147.3环重返首位，赢得0.7环优势。第三组杨倩分别打出10.2环和10.8环，本轮过后以168.3环继续领跑，并且领先优势也依然保持在0.7环。第四组，杨倩两枪10.0环和10.6环，本轮过后188.9环，名次退居第二，并且落后加拉什娜0.2环。第五组，杨倩两枪打出10.6环和10.5环，以210.0环依然位列第二，落后加拉什娜0.5环。最后进入奖牌争夺战，杨倩表现稳定，两枪打出10.7和10.6环，以231.3环落后加拉什娜0.1环。最后两枪的金牌争夺战，加拉什娜虽然第一枪打出10.8环，但最后一枪失准仅打出8.9环，杨倩两次击发则是10.7环和9.8环，就此最后一枪完成绝杀逆转，最终以251.8环锁定东京奥运会首枚金牌。

杨倩能够拿到奥运首金，并不太出人意料，因为这是一位“大心脏”选手，每逢大赛都发挥特别好。实际上，东京奥运会官网在展望本届奥运会首金时，就重点提及了她：“杨倩在去年9月的射击全锦赛上斩获冠军，之后在三站初步选拔赛上分别获得第一、第三和第五，积分力压一众名将，排名女子10米气步枪第一。上周举行的两场东京奥运会最终队伍选拔赛上，她连夺冠军。其中第二站总成绩达253.1环，超越中国名将赵若在2018年创造的世界纪录(252.4环)。”



杨倩在清华校门口

最后一枪逆转

今日东京奥运会全面开赛，而首金将在女子10米气步枪项目上产生，这是女子10米气步枪连续第9次成为奥运首金项目——在该项目上，中国选手杜丽和易思玲分别在2004年和2012年奥运会上夺冠。此次东京奥运会，为中国队担任冲击首金重任的是两位新人——23岁的王璐瑶和21岁的杨倩，与里约奥运会由杜丽和易思玲组成的黄金组合相比，中国射击队此次冲击奥运首金的阵容相当年轻。

在上午首先举行的资格赛中，杨倩以628.7环排名第6晋级，另外一名中国选手王璐瑶无缘前8名的决赛。而赛前夺冠呼声很高的印度选手瓦拉里万和昌德拉均止步资格赛，比赛很残酷。

在决赛中，杨倩表现沉稳成绩稳步提升，第一组前5发过后，她以51.9环暂列第五，第二组再5发

场外音



比的就是心理

厉菁菁

杨倩射得东京奥运首金，太惊险、太刺激、太激动、太兴奋了。

一直觉得，射击是最考验心理承受力的项目。不仅是对运动员，更是对观众。在奥运赛场，射击项目总是中国队首金的最大热门，他们的优秀过往也让外界对其充满期待。

而真实的赛场，一枪一枪地比，玩的就是心跳。有的时候，赛场上的选手依然镇定自若，场下的记者，都已经紧张得要吃保心丸了。尤其是今天杨倩这样在最后一枪逆转，实在不容易。

一个运动员的基本素质大致可以分为速度、耐力、力量、弹跳、协调与心理。如果运动员停止训练，基本素质中，退得最快的，是速度、耐力与力量，而心理素质，几乎不会改变。但同样，最难的，也是练心理。在赛场上，最后，比的就是心理。

2012伦敦奥运首金选手易思玲就曾透露，很多人看见我们都是站在比赛场地上一次次的瞄准、射击，但赛场外，神枪手们还要做一些看似不相干的训练，“比如百米冲刺，这是为了把心跳和心率跑上去。我们的体能教练是要求在一百米冲刺中要把心率冲到180，这样比赛时心率哪怕达到了160，也不会给运动员造成太大的困扰，带来技术上的波动。”

百步穿杨、正中靶心，其实哪有什么天生的神枪手。有的只是日常刻苦磨炼出的大心脏。祝贺这位00后学霸神枪手，相信中国体教融合之路，会越来越宽。