

清华女生杨倩 射落奥运首金 这个00后有颗“大心脏”

昨天上午,21岁的中国小将杨倩在东京奥运会女子10米气步枪决赛上,以251.8环的成绩夺得冠军,为中国代表团揽入本届奥运会首枚金牌。她的最后一枪打出9.8环,成绩并不理想,但是,正是凭借这一枪,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,射落中国军团奥运首金,这个成绩也创造了新的奥运会纪录。



小胖侃 奥运

“比心”也是最美哒

□本报记者 张堃雷

在中国,一共有41508个人名叫“杨倩”。在很多人的生活里可能都会认识一个或几个“杨倩”,即便以前不认识,那现在肯定也认识了。因为昨天上午10时,一个叫杨倩的浙江姑娘用实力、淡定和真实征服了全世界。

在东京奥运会女子10米气步枪决赛中,这位此前并没有太多人认识的宁波姑娘,一举帮助中国体育代表团拿到了本届奥运会的首金。场上的杨倩“静如处子”,在她的脸上,你读不出任何波动和情绪,无论是打出满环10.9,还是不尽如人意的10环,亦或是最后一枪打出的9.8环,以为自己已经输了后应有的难过,还是被教练告知拿下首金后应有的狂喜,在这个女孩的脸上都没有激起一丝涟漪。

然而到了领奖台上,在全球观众面前,这个“00后”清华女生却表现得如邻家女孩一样真实、可爱——面对夺金时的不知所措,面对镜头拍照时的“比心”,赛后被人津津乐道的美甲、发夹,还有很想念妈妈做的油焖大虾……褪去所谓的奥运冠军“光环”,其实她跟我们身边很多的“00后”一样,爱说爱笑,爱玩爱闹。

记者朋友圈的一位浙江媒体人说,自己曾经在几年前采访过杨倩,这姑娘乐观的性格让人很难相信她是个射击运动员。然而到了射击场上,小姑娘便可以冷静到有点“六亲不认”,全身心地投入到比赛中。正所谓成功者身上总会有“异于常人”甚至“优于常人”之处,如果说杨倩的最大优点,就是在动静之间的自如切换吧!

记者对杨倩赛后的一句话印象很深:“其实在场上真的很紧张,心跳也很快,但适当的紧张会让我更专注比赛,慢慢把心态调整好。”面对所有人在生活中都会遇到的压力,这个“00后”小丫头给很多人上了很好的一课——有压力很正常,要敢于面对,而不是逃避,适应了也就没事儿了。14亿人的关注点都在她身上,这样的压力可不是一般人能够想象的,人家小姑娘都能坦然接受,咱们生活中的那点儿破事儿,咬咬牙也就过去了。

从默默无闻到世人皆知,杨倩可谓“一夜爆红”。或许我们没法做到像杨倩那样在奥运赛场上争金夺银,但只要扛得住心里那份压力,坦然面对,也能在属于自己的“人生赛场”上战胜自我。



教练葛宏砖: 资格赛名次没告诉杨倩

拿下了首金!在观众席观战的中国代表团成员们一片沸腾,杨倩的教练葛宏砖也终于松了一口气。首金的背后,有太多的艰辛和挑战,在这一刻,所有的付出都有了最完美的回报。

葛宏砖坦言,在打完选拔赛确定进入东京奥运会阵容之后,杨倩进入了一个低谷期。作为她的教练,葛宏砖也背负着很大压力。“我们要打翻身仗,之前也憋着一口气,今天总算拿到了。”葛宏砖说。为了让杨倩放平心态,放低姿态,葛宏砖在决赛前向她隐瞒了资格赛名次。本来杨倩的资格赛成绩是第六,葛宏砖就告诉她第八:“我刻意不让她看成绩,减轻她的压力。只告诉她进决赛了,决赛放开去打。”接下来杨倩还将参加气步枪混合团体比赛,葛宏砖表示:“下领奖台以后从零开始,调整一天,后面做好训练,思想上要放下来。”

据新华社东京电

最后一枪逆转 创奥运会纪录



赛后坦言

最后一枪很紧张

在赛后的颁奖仪式上,国际奥委会主席巴赫为杨倩颁奖,在自取金牌后,杨倩高兴地对着镜头比心。她俏皮地说:“看到看台上两个姐姐跟我比心,所以我也做了这个动作。”

杨倩在谈及决胜关键时坦言,自己的心态方面比较好,比赛时没有去管别人的成绩,把心态放平。在昨天比赛的最后一枪,杨倩打出了9.8环的成绩,她坦言当时有些紧张:“适当的紧张反而会让我更加专注,只能尽力调整呼吸,确保自己心情不受影响。”

回顾整场比赛,杨倩坦言自己虽然面无表情,但内心波澜起伏,只不过长期的训练和模拟,让她知道了如何面对困境。“我其实也并没有大家看到的这么冷静,其实在资格赛、包括决赛当中也在不断调整自己的心情、心态,通过一些心理暗示,告诉自己,慢慢去调整,平复自己紧张的心情。”杨倩说。

11岁因好奇

走上射击路

杨倩是浙江省宁波市姜山镇人。她曾在清华大学的一次校内采访中回忆,自己11岁时因好奇而接触射击,2011年小学四年级时被选入了宁波体育运动学校射击队,师从国家级教练虞利华。

杨倩的母亲曾说,得知女儿被体

校选中时,作为父母是不舍的,她自己却很坚定。虽是“零基础”入队,但在次年的全国青少年锦标赛上,机灵的她就获得了亚军。然而,前两年在体校的训练都是以基础动作为主,在小小年纪的杨倩看来,很是枯燥无聊,一度萌生了放弃射击、重拾学业的念头。是父母在那时拦了一把,让她“不要半途而废”。度过瓶颈期之后,杨倩逐渐把射击接纳为生活中必不可少的一部分,接连取得了相当出色的战绩。2014年的浙江省运会上,她一口气拿下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。

射落首金的她

还是一个00后学霸

2016年,杨倩顺利通过了清华大学的体育后备人才选拔,入读清华附中,学习文化课的同时也开始跟随校射击队训练,其间还参加了世界青年射击锦标赛国家射击集训队的选拔。到了高三下学期,由于射击项目的冬测延后到了春季进行,身为应届高考生的杨倩必须兼顾体育和学业,她也曾坦言面临着比身边同学更大的心理压力。好在两方面的结果均不负众望。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。

在2019年第二届全国青年运动会上,她打出了633环的成绩,当时国家队中也只有3人打出过这个成绩。

那次比赛之后,杨倩入选国家队。

备战东京奥运会以来,她继续保持良好状态,在国家射击队东京奥运会选拔赛的四场选拔赛中均夺得女子10米气步枪项目的个人冠军,位列积分榜第一;在气步枪混合团体项目的积分榜中同样位居榜首,最终出现在中国代表团的大名单中。

从小不知道紧张

曾在赛前抱着枪睡着了

杨倩的启蒙教练虞利华在接受采访时称,每逢大赛,她都发挥得特别好:“杨倩最大的优势是有颗‘大心脏’。同一批的孩子水平可能差不多,但到了赛场上,就杨倩发挥得最好。”

虞利华教练至今还记得2012年第一次带杨倩出去参加全国青少年比赛,当时她获得了亚军。不过赛前的一个小插曲让虞教练哭笑不得。因为当时带了好几个队员参赛,她根本忙不过来,就让杨倩自己练,结果有个认识他的裁判来找他说:“你的队员睡着了。”当时虞教练在想:“我的队员都在训练,怎么会睡着呢?”结果到楼下训练场一看,练跪姿的杨倩,真的抱着枪躺在靶位上睡着了。

2000年出生的杨倩,今年刚刚21岁,对于一名射击运动员来说,这是“小荷才露尖尖角”的年龄。由于射击项目对运动员的心理素质有着极高要求,很多射击运动员都是在30岁之后才进入竞技生涯的黄金期,杨倩的未来可以说是不可限量。

综合新华网、中青网报道