

沉稳一枪，杨倩为中国体育代表团拼下奥运首金——

# 让五星红旗高高飘扬

本报记者 季芳 王亮

站上最高领奖台，中国射击队选手杨倩笑眼弯弯，伸出双臂，比了一个大大的“爱心”。7月24日，这位刚满21岁的姑娘从一场惊心动魄的较量中脱颖而出——她顶住落后压力，靠着沉稳果决的最后一枪，拼下了梦想中的金牌。

杨倩在女子10米气步枪决赛中取胜的成绩是251.8环，打破了奥运会决赛纪录，也为中国体育代表团获得了东京奥运会的首枚金牌。当五星红旗在朝霞射击场高高飘扬，“中国加油”的欢呼声响彻赛场。

## 夺冠

决赛现场，竞争激烈。在女子10米气步枪决赛进行到最后两枪时，赛场上只剩下杨倩和俄罗斯奥委会选手加拉希娜。此时，杨倩落后对手0.1环。

枪声响起，杨倩打出10.7环，这样高的分数在决赛最后阶段尤为难得。但对手出乎意料地打出10.8环，将领先优势扩大。最后一枪，是杨倩追赶的唯一机会。“当时特别紧张。”杨倩赛后说，她不停地深呼吸，努力让心情平静下来。

射击场上的较量瞬息万变，运动员比的是技术，更是心理。现场紧张的气氛，让加拉希娜的最后一枪仅打出8.9环，争金机会来到杨倩面前。

其实，在女子10米气步枪资格赛中，激烈的竞争就已经上演。赛前夺冠呼声最高的世界纪录保持者、印度队选手昌德拉及新秀瓦拉万都因前半程用时过长，导致发挥不佳，被挡在决赛门外。而另一位中国队选手王璐瑶打出625.6环的成绩，排在第十八位，也未能走得更远。在资格赛中，杨倩的发挥也算不上理想，前两组没能“放开打”，最终打出628.7环，以第六名进入决赛。

在决赛中，杨倩发挥神勇，打出了3个10.9环，与加拉希娜交替领先，将近乎



7月24日，杨倩在射击女子10米气步枪决赛中。

影像中国

完美的发挥保持到了最后一枪——9.8环，杨倩赢了！

“整个过程就是专注做自己，不去想结果。”在赛后，“专注”是杨倩提到最多的词。虽然只是奥运会上的一名新人，但她显然已经练就一颗“大心脏”，做好了让自己，做到了放手去拼。

## 成长

射击是一场与自己的较量，赛场上，运动员要沉得下心，才能完成与自己的“对话”。“比赛中要给自己一些积极的暗示，过程挺艰难的。”杨倩说。

作为一名“00后”小将，杨倩平时开朗活泼，但只要走上射击场，就会展现冷静沉稳的另一面。

从10岁练习射击开始，杨倩很快显示出较高天赋，11岁入选宁波体校射击

队，师从国家级教练虞利华。射击场上，她逐渐闯出一片小天地：2014年，在浙江省运会上获得3枚金牌；2015年年底，入选国家青奥队；2019年全国青年运动会，获得女子气步枪60发个人冠军和团体亚军。

“所有的努力和付出都会有回报。”杨倩说。在另一块“赛场”，她同样在书写佳绩。2016年，杨倩被特招进入清华大学射击队，两年后进入清华大学经济管理

学院学习。杨倩此次的出色表现也让清华大学射击队负责老师董智兴奋不已：兼顾学习和训练，杨倩走出了一条让很多人赞叹，也能激励更多人的道路。据介绍，清华大学射击队目前有22名队员，每学期选修射击课的学生达上千人。

“每次比赛都不要去想以往的成功或失败，因为每次都是全新的开始。”杨倩说，在一次次的新出发中，她收获了更好的自己。

## 传承

因为国际体育赛事大规模取消或推迟，杨倩此前参加国际比赛的经历并不丰富，就在出征奥运会前，她的世界排名仅为第八十一位。没想到，这位“无名小将”可以一举夺冠。

事实上，在做好防疫工作的同时，射击队的备战也从未放松。队伍积极调整、创新备战：在队内开展模拟对抗赛、选拔赛，为了适应新规则，还加入淘汰环节；为了模拟比赛氛围，在场边播放风格多样的音乐，工作人员加油助威，以锻炼选手专注力。在队内举行的4站东京奥运会选拔赛上，杨倩均排名第一，还打出过平世界纪录的好成绩。

以赛代练，让队员们没有远离赛场，没有放下大赛的感觉。“5年来，我们克服了很多困难，组成了复合型团队，完善训练保障。大家为这支队伍付出了太多，都在等待这一刻的到来。”杨倩夺冠后，射击队领队梁纯难掩激动。

角逐奥运首金从来都是一场硬仗，运动员的压力不言而喻。抵达东京后的训练中，杨倩的发挥并不稳定，赛前最后一次训练，她甚至关掉成绩显示屏，以便专心练习。“我们的调整就是屏蔽信息，不受外界的压力。”杨倩的教练葛宏砖说，承担重任，更要完成对心理的淬炼。

首金意味着什么？中国射击队最熟悉不过。悉尼奥运会以来，每届奥运会的首金都在射击项目女子10米气步枪的赛场上决出。中国女射手总是能带给人惊喜。雅典奥运会，杜丽的回眸一笑，伦敦奥运会，易思玲流下的泪水，都已定格成中国体育的经典画面。

重压之下保持斗志和冷静，成为队伍的传承。当五星红旗在奥运赛场高高飘扬，这枚金牌也将激励中国体育健儿继续奋勇前行。

## 7月24日奖牌榜

排名	国家/地区	金	银	铜	合计
1	中国	3	0	1	4
2	意大利	1	1	0	2
2	日本	1	1	0	2
4	韩国	1	0	2	3
5	厄瓜多尔	1	0	0	1
5	匈牙利	1	0	0	1
5	伊朗	1	0	0	1
5	科索沃	1	0	0	1
5	泰国	1	0	0	1

## 体坛观澜

胜负心激发斗志，平常心放下包袱。这之间的拿捏，正是一名运动员走向成熟与优秀的必经之路

打出最后一发子弹，杨倩瞬间“站”到了聚光灯下。

这是她的第一届奥运会，面前是为中国体育代表团拿下奥运首金的机会。比赛的重要性和挑战性，不言而喻。

但对杨倩来说，只有把奥运会当做一场平常的比赛，她才有更大可能接近胜利。“不关注成绩，专注做好自己的动作。”这是杨倩的心态。

而心态，往往能在毫厘之间左右比赛结果。

越是重要的比赛，越要放下胜负心，拿出平常心。这是和对手比拼，也是和自己较量。

顶尖选手，旗鼓相当，比的是实力，也是心态。一颗“大心脏”，关键时刻要压得住胜负，经得起波折。奥运会射击比赛改为淘汰制之后，最后站在靶位前的只有两人，过程的确更有悬念，但选手的压力也随之陡增。

因此，控制好每一个细微的动作，专注于当下的每一次击发，结果就是过程的自然呈现。如何穿越赛场上的“惊涛骇浪”，“尽力做好自己，稳定住情绪”，这是杨倩的答案，也是一名优秀运动员鲜明的特质。

胜负心激发斗志，平常心放下包袱。这之间的拿捏，正是一名运动员走向成熟与优秀的必经之路。走上奥运赛场，没有哪一个运动员不渴望胜利。如何展现“最好的自己”，这需要日积月累的苦练和打磨，也需要以超越自我的心态不懈奋斗。

7月24日，中国队选手拿下的3枚金牌，各有精彩之处。杨倩最后一枪扭转局面，女子重剑选手孙一文最后一剑决出胜负，女子举重选手侯志慧则是一路稳扎稳打，将金牌收入囊中。领先时不骄傲，落后时不气馁，僵持时咬得住。将精力集中于比赛本身，而非对结果的患得患失。赛场上的“险”和“稳”，都需要以平常心面对。

人们关注奥运，也不止于金牌。跆拳道老将吴静钰打完了她的第四届奥运会，虽然无缘奖牌，但多年来的坚持令人动容。品味选手的胜负心和平常心，相信奥运赛场也会带给人更多的收获与启示。

# 胜负心和平常心

薛原

制胜一剑，孙一文夺得女子重剑队个人项目历史首金——

# 国歌在赛场嘹亮奏响

本报记者 刘硕阳 刘 晓



7月24日晚，东京奥运会女子重剑个人决赛在29岁的中国队选手孙一文和罗马尼亚队选手波佩斯库之间展开。胶着的局面一直延续到最后一刻。比赛还剩3秒结束时，波佩斯库一剑将比分扳成10:10，金牌将以刺激的“决一剑”方式产生。一剑定胜负，这正是孙一文喜欢的决胜方式。

在此前的1/4决赛中，孙一文便是通过“决一剑”淘汰了意大利队选手伊索拉。据教练统计，所有“决一剑”的比赛中，孙一文的胜率高达80%。因此，将比

赛拖入“决一剑”阶段，也是孙一文在赛前的打算。“对手是一名经验丰富的老将，也是上届奥运会团体冠军成员，以前赢她的比赛都是靠‘决一剑’。”孙一文赛后透露，一板一眼地和对手过招，自己很难取胜，所以争取通过“决一剑”拼一次。

加赛开始后，孙一文主动出击，拿下了制胜一分，从而赢得了中国女子重剑个人项目在奥运会中的首枚金牌！孙一文夺冠后，和外教拥抱在一起，共同举起了五星红旗。

孙一文认为，在奥运会这样的顶级

赛事中，选手对彼此的技术动作都很了解，“所以大赛实际上比的是心态，就是‘敢’字当先！”在她看来，首先要敢想。“女子重剑项目的前辈实力都很强，但她们都没拿过个人项目的金牌，所以很长一段时间，我都不敢想自己能拿这枚奥运金牌。”孙一文说，“但是从去年开始，我首先敢想自己夺冠了。”

之后是敢拼，这股拼劲儿既体现在每日的训练中，也表现在“决一剑”中孤注一掷的勇气上。“很多时候我甚至都不知道自己的技术动作是否标准，只是凭

借节奏感把动作带起来。”

这是孙一文的第二次奥运之旅。5年前的里约奥运会赛场上，她在个人项目中获得铜牌，在团体决赛中随中国女子重剑队收获了银牌。而在东京，孙一文在为争取“双冠”而努力。27日，东京奥运会女子重剑团体比赛将会打响，这需要孙一文和队友继续敢打敢拼。

上图：7月24日，孙一文（右）在女子重剑个人项目决赛中。

环球时报记者 崔 萌 摄

## 小组赛第二轮

## 中国女足战平赞比亚女足

本报日本宫城县7月24日电（记者刘军国）24日下午，在宫城县体育场举行的东京奥运会女足小组赛F组第二轮比赛中，中国女足以4:4战平赞比亚女足。

比赛中，中国女足球员王霜打进4球，但未能帮助球队取得胜利。“还有一场比赛，我们依然还有希望，总结调整是我们下一步要做的事情。”中国女足主教练贾秀全在赛后发布会上

说：“队员们尽力了。没有完成我们预定的目标，这个责任我来负。接下来，我们会好好总结。”

本场比赛后，中国女足两战一负一平积1分。在当日进行的同组另一场比赛中，荷兰女足以3:3打平巴西女足。目前，小组中荷兰女足和巴西女足同积4分，赞比亚女足积1分。中国女足将于27日晚在横滨对阵荷兰女足。

15:25

中国女排奥运亮相迎战土耳其女排

## 7月25日赛事推荐

北京时间	比赛项目
14:00	跳水女子双人3米板
14:50	举重男子61公斤级
18:50	举重男子67公斤级
20:45	跆拳道男子68公斤级



（本报记者孙龙飞整理，具体赛程以实际时间为准）