



望东京

2021.7.25 星期日 08  
编辑 白琳 美编 王晨同



TOKYO 2020  
OLYMPIC RINGS

# 00后清华女生杨倩 射落东京奥运首金

奥运名人堂

奥运速递

## 一剑封喉！孙一文 女子重剑历史性夺金

从里约奥运女子重剑铜牌走到东京奥运会的决赛赛场，孙一文这5年走得异常扎实。

在24日晚进行的东京奥运会女子重剑决赛中，孙一文在加赛中一剑封喉，11:10击败罗马尼亚选手波佩斯库，成功夺金！

这是中国代表团首日拿下的第三枚金牌！这也是中国击剑时隔9年再度拿下奥运金牌，更是中国女子重剑历史的首金！

29岁的孙一文的晋级决赛之路可谓“有惊无险”。

在下午进行的半决赛中，孙一文12:8击败俄罗斯奥委会运动员穆尔塔扎耶娃。而在此前的四分之一决赛中，孙一文以11:10的比分险胜意大利选手奥拉·费德丽卡。

值得一提的是，费德丽卡此前在1/8决赛击败了国选手林声，孙一文算是帮队友完成了复仇。

孙一文也讲述了自己对于奥运会的情感，“奥运会在我心中很神圣，对运动员来说就是一个梦想。前几年想着就是定目标，然后去完成一个什么样的任务，这几年反而更坦然一点。”

“人生的目标不只是金牌，我觉得就是要过程做好，那结局自然就可以。”

据澎湃新闻



7月24日，杨倩在比赛中。

本组图片均据新华社

**中国选手杨倩夺得射击女子10米气步枪金牌，射落东京奥运会首金！**



杨倩夺得东京奥运会首枚金牌。

定程度之后，大家的动作和水平都相差无几，关键时刻拉开差距的是心理素质。

刚接触射击时，她也很难克服“临场紧张”的心理状态，连续多场比赛都没能发挥出自己应有的水平，后来她称自己“想通、想开”了，每次举起步枪时，不再刻意追求结果，而是都专注于比赛的过程，专注于自己的动作是否到位，尽力全身心地投入，找到该有的状态。

她说：“自信真的很重要，每次比赛的时候，都不要去想自己以往的成功或失败，因为每次都是一个全新的开始。”她有一个临场小技巧，是给自己积极的心理暗示，“每打完一枪就会告诉自己：你一定可以的，你很棒。”

对于大赛战绩，杨倩曾经是“随缘”的态度，但是一次次赢得比赛的成就感让她变得更有斗志，对自己更加严格要求。

2019年3月，杨倩在国家射击队德国慕尼黑射击青年世界杯选拔赛中发挥出色，进入国家队集训名单；几个月后的第二届全国青年运动会上，更是从预赛阶段就打出了633环的好成绩，当时的新闻报道用“震惊四座”来形容。

同年11月，在卡塔尔多哈举行的第十四届亚洲射击锦标赛中，杨倩作为中国队的“硕果仅存”，以资格赛第6名的成绩晋级决赛，最终拿下了女子气步枪60发个人冠军。

国内新冠肺炎疫情趋于稳定后，2020年9月，杨倩参加了在湖北宜昌举行的全国射击冠军赛步枪项目比赛，和搭档余浩楠勇夺10米气步枪混合团体赛冠军，次日参加女子10米气步枪决赛，以253.3环的总成绩再获1枚金牌，同时打破了全国女子10米气步枪252.8环的决赛纪录，超过252.9环的世界纪录。

备战东京奥运会以来，她继续保持着良好状态，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居首。最终，根据积分排名的选拔规则，杨倩被确定为这两个项目的正式参赛人员，7月14日出现在东京奥运会中国代表团的大名单中。

根据本届奥运会的赛程，仍是女子10米气步枪项目“打头阵”，由国家射击队作为中国军团的“开路先锋”。

据央视新闻、南方都市报



孙一文在夺冠后庆祝。

新华社发



国家地区	金	银	铜	总数
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

(截至24日晚10时)

版权所有 违者必究

总值班:孙泽锋  
一版编辑:赫巍利  
一版美编:王晨同

零售  
专供报



6 935970 056666

## 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岁左右，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。浙江省体育局也曾披露，杨倩在宁波体校的数年间，接受了系统、严格、正规的训练，练就一身扎实的基本功。

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，聪颖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、回家重拾学业的念头。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年的浙江省运动会上，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；2015年的浙江省青少年射击锦标赛中，她和队友王玲玲、郭佳玲共同拿下了团体第三名，同年12月入选国家青年队，也取得了“国家级运动健将”称号。

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

时也开始跟随该校射击队训练，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。

## 过关斩将成“冲金”主力

18岁进入清华大学之后，杨倩就频传捷报，在多个重量级射击比赛中夺冠、打破全国纪录，乃至世界纪录。教练虞利华曾在接受采访时称，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。”

杨倩也曾表达过相同的观点，认为练到一