

杨倩：“00后”双金王接过前辈的枪

本报记者 易龙吟

7月24日上午,在东京奥运会女子10米气步枪决赛中,中国选手杨倩以251.8环的成绩,为中国代表团在本届奥运会上夺得首枚金牌。3天之后,这个00后姑娘再创神奇,和队友杨皓然搭档,拿到了奥运史上首枚10米气步枪混合团体金牌。杨倩也成为了中国首位00后奥运双金王。除了奥运冠军的光环,她还是清华大学一名大三学生。



感念百年党恩
开启崭新征程⁽²⁾

杨倩,2000年7月10日出生于宁波市鄞州区,中国女子射击运动员。2019年8月12日,杨倩以251.5环的成绩获得第二届全国青年运动会女子气步枪60发项目冠军。2019年11月15日,杨倩以251.6环的成绩获得第十四届亚洲射击锦标赛女子气步枪60发个人项目冠军。作为2020年东京奥运会射击女子10米气步枪项目、射击10米气步枪混合团体双料冠军,她是中国射击队第一位在同一届奥运会上收获两枚金牌的运动员。



眼睛充满灵气,全校就选了她一个

杨倩2000年7月10日出生于宁波市鄞州区姜山镇杨家弄村一个普通家庭。小时候的杨倩是一个乖女孩,很听话,很安静。让邻居印象深刻的是在村里有唱戏晚会时,有打气球送洋娃娃的商贩过来,杨倩在体校训练一段时间后,打气球,总是一打一个准。

那时没有人能想到这个打气球的小女孩,若干年后会成为射击运动员,还会在奥运会上夺金,为国争光。

杨倩与射击发生故事则是在2010年。

这一年,浙江省运动会结束不久,宁波体校射击队需要补充年轻队员。射击教练虞利华(现任海亮教育射击

国家级教练)到杨倩所在的茅山小学选拔人才。虞利华在每个班都走了一圈,他让视力好的孩子自己站起来。

听到虞利华的话,杨倩毫不犹豫地就站了起来。虞利华发现杨倩的眼睛很有灵气,眼珠子像有水滴一样清澈。“很有主见,胆子很大,也很专注。”这是杨倩留给虞利华最初的印象。在随后的单手空弹壳的测试中,杨倩叠了7个,手一点也不抖。而且运动之后,杨倩的脉搏很快就能恢复到运动前的水平。虞利华认定,杨倩是个射击的好苗子。

那一年,整个鄞州区这个年龄层,只挑选了杨倩一人,而整个宁波

市才选了3个孩子。

中间还发生了一个小插曲,鄞州区少体校给杨倩家里打电话,确定要让杨倩进入市体校射击队。杨倩的母亲施安方接了电话,施安方以为是骗子,毫不犹豫地挂了电话。后来知道事情是真的后,杨倩的父亲则站出来第一个反对,他觉得女儿年龄太小了。

但最终杨倩的父亲最终还是选择尊重杨倩自己的选择,他们问杨倩:“运动员这条路并不好走,你是不是想明白了?”杨倩回答:“想明白了。”

2010年12月,杨倩正式进入宁波体校射击队。

比赛睡着、和裁判闲聊 从小就有一颗“大心脏”

众所周知,射击是一项对心理素质要求极高的项目,特别是在奥运会决赛这样的时刻,最后一枪失误的选手比比皆是。但是杨倩却是从小有一颗“大心脏”。

在奥运会10米气步枪的决赛中,杨倩落后对手0.2环,依靠最后一枪逆转最终夺冠,在现场观众看来,着实惊心动魄,但是在教练们的眼中却习以为常。杨倩就是一个经常能在最后一枪打出10.9环的神奇选

手。在之前的比赛中,杨倩也多次出现最后一枪落后的情形,几乎每次都是杨倩笑到最后。

虞利华还回忆起杨倩刚参加比赛时候的一件趣事。2012年,12岁的杨倩去参加全国青少年射击锦标赛,当时杨倩才刚刚练习射击两年,教练原本打算仅是带杨倩见见大场面。50米步枪三姿比赛,虞利华让杨倩做跪姿空枪预习,结果,不一会儿,有裁判找到虞利华,告诉他自己

的一名学生睡着了,裁判喊都喊不醒。后来,虞利华走过去,硬把她给拽醒了。全国比赛,别的孩子都抓紧时间练习、熟悉场地,杨倩居然能够睡着,虞利华还从没遇到过心态这么平静的学生,真是又好气又好笑。比赛结束后,他还看到杨倩在和裁判闲聊。虞利华当时心里就想:“这孩子将来不一般。”最终,杨倩在这场比赛中拿到了个人项目第三,团体第二。

从射击运动员到清华学生 两条腿走得更稳

从2012年全国青少年比赛铜牌,到2014年浙江省运动会,杨倩一口气拿下3枚金牌,并打出了399环世界级水平的好成绩。再谈2015年,在第一届全运会青年运动会上,杨倩获得季军,年底入选国家青奥队。2019年全国射击冠军赛中,杨倩首次在成年组比赛中夺得季军,并最终拿到了参加奥运选拔赛的资格。有人说,杨倩这一路很神奇,也很幸运,但事实上,每一位奥运冠军都付出了常人难以想象的努力。

射击的训练,不仅考验技术,更考验心性。刚进入宁波体育运动学校,杨倩有大半年连一发子弹都没打过,每天都是重复地动作练习。如何在日复一

日的训练中坚持下来,成了杨倩的必修课。在教练看来,杨倩是那种平时性格开朗、大大咧咧的姑娘,但是训练时总是不紧不慢又很专注。

2016年2月,杨倩进入了清华大学射击队,但是作为一名高中生,她还需要在清华附中完成高中学业。作为北京市的重点中学,清华附中的学业压力一度让杨倩有些力不从心,但是从来不服输的她,在完成每天训练之余,还抓紧一切时间投入学业。每天下午3点半之前,都是杨倩的学习时间,之后她要赶到射击队去训练,为了节约一些路上的时间,有更多时间学习,有时候就在射击馆学习,回到宿舍都已经10点以后了。

课余时间,杨倩也会自己找老师进行补习。2018年,杨倩顺利通过高考,被清华大学经济管理学院录取,成为一名光荣的清华学子。但是此时,她开始有些迷茫,虞利华认真地和爱徒谈了一次心,他说,学业与职业,就像一个人的两条腿。刚开始起步或许会很辛苦,但无论是对职业的发展,还是未来的人生,两条腿走路都会更稳一些,也走得更远一些。射击运动员还是清华学子,这两个身份你都不可以放弃,还要努力做好。从此以后,杨倩不仅射击成绩有了明显的进步,比赛时候也会带上很多的书。杨倩说:“多读书不仅让自己更加专注,也更加能够理解教练的一些指导。”

喜欢追星、美甲 是个简单又可爱的姑娘

在奥运会之后,不仅杨倩夺冠后比心的镜头成了经典,连她头上的胡萝卜发夹、美甲都成了大家关注的焦点。生活中,杨倩还是父母、教练、同学眼中的“宝藏姑娘”。

田桦铭是杨倩的高中同学,在他眼里她比心就是她平时会做的事。

杨倩喜欢追星,夺冠后还连线偶像白敬亭,并邀请白敬亭来家里吃妈妈做的油焖大虾。田桦铭曾打趣道,杨洋、吴磊、邓伦,可能帅的明星都喜欢过一遍了吧。

而赛前做美甲,虞利华觉得,这才是杨倩。“她是那种大大咧咧的性

格,如果真把她当大熊猫一样保护起来,她反而就不习惯了。”如果你到杨倩家的卧室走一趟,就会发现她就是那个淳朴无邪、简简单单的20岁女生。卧室里,摆满了可爱的娃娃、公仔,和她夺冠时候的发饰如出一辙。