冠军面孔

开栏语：为期半个月的巴黎奥运会近日落幕。浙江体育健儿闪耀奥林匹克赛场，以6金4银4铜交出亮眼成绩单。不仅续写了浙江“届届奥运有金牌”殊荣，6枚金牌、7人登顶，新科奥运冠军人数亦为历届之最。本报特开设“冠军面孔”栏目，通过一次次深入的专访展示7位冠军荣耀背后的故事。

『阿条姐』黄雨婷：打好每一枪，走稳每一步

本报记者 谢嘉伟

17岁的花季年龄、10.9环的精准枪法、巴黎奥运会首金……一系列的关键词，让黄雨婷这个名字在今年夏天印在了无数人的脑海中。这位在本届奥运会中大放光彩的浙江姑娘也终于能够得闲回到故乡台州黄岩，与亲友团聚，享受难得的家庭时光。而记者也得以与这位射击冠军面对面，听她讲述自己的成长故事。

面对荣耀，有些“不敢自豪”

17岁209天，当黄雨婷和搭档盛李豪将奥运首金射落的同时，她也刷新了中国最年轻奥运射击冠军的纪录。当记者告诉她时，黄雨婷非常惊喜，感觉到自己的付出得到了回报。

这样的成就在很多人看来是很值得自豪，但黄雨婷坦言有些“不敢自豪”。“因为我还有很多比赛要去打，我的射击之路还很长远，如果因为一场比赛所获的成绩而自豪自满，会影响到之后的比赛和训练。”

回顾黄雨婷备战奥运的这一年，她曾在不少比赛中取得过优异成绩，故此开赛前有预测首金对于她来说是“稳拿”的。而黄雨婷坦言从未有过任何稳赢的想法。“因为当我去细细分析这一年来自己所获得的成绩，状态和成绩是有所起伏的，在一些比赛中也会因为失误成绩掉落。所以我在参赛前并不觉得自己会稳拿金牌，只是在比赛中告诉自己做好眼前事，至于结果那就是后话了。”

而在本届奥运会中，除了混双的首金之外，黄雨婷还在10米气步枪的个人战中收获一枚银牌。对于首次奥运之旅，黄雨婷给自己打7分，“一方面我很认可此次自己所取得的成绩，但另一方面的确存在一些失误。”黄雨婷表示，在决赛能力方面，自己还有很高的上升空间，这也是自己将在之后的训练中需要重点关注的。“例如在心态、思想方面，我都还需要再加强、再提高，这样才让自己今后能够更加坚定地将技术动作体现在每一发上。”

对于浙江来说，黄雨婷的这枚首金具有相当重的分量。历史上，浙江的第一枚奥运金牌就来自射击项目，三年前的东京奥运会，首金也同样来自浙江选手杨倩。对于能够将首金荣誉传承延续，黄雨婷表示自己很荣幸能够通过努力和比赛成绩，让浙江的射击项目有所成就、有所发展。而对个人而言，她认为自己成长了许多，收获了许多，如此独特的奥运经历也必将成为自己未来向更好成绩冲刺的基石。

赛场竞争，秘诀是“做好自己”

本届奥运的首金争夺战可谓跌宕起伏，黄雨婷所面对的韩国组合实力不俗，在比赛中第一轮就取得先手，之后她和搭档盛李豪虽凭借稳定发挥一路带头，但对手也是一路紧咬比分。谈及在这个过程中的心态调整，黄雨婷表示这样的情况自己早已习以为常。

“这种情况在日常的训练中已经出现过很多次了，所以在场上自己能够非常淡定地去调整自己的状态。”黄雨婷告诉记者，在比赛中她会告诉自己，既然这一发已经出现了失误，那么就要把精力放在后面的每一发子弹当中，通过这样的心理暗示来稳定状态、专注比赛。

对于不少运动员来说，自己都会在比赛中有“独门绝技”或是“制胜秘诀”，而黄雨婷的制胜秘诀总结下来只有四个字——做好自己。“因为在决赛中不仅看个人的发挥，也要看对手的发挥。可能我这一发打差了，但对手打得更差，那我还是得分的，又或者我这一发完成得很好，但对手更出色，那还是得不了分，所以对我来说，每一发子弹我都会以平常心去对待，只要告诉自己问心无愧就好。”

在不少人看来，射击运动员都要有一颗大心脏，由内到外都要做到如止水一般。当被问及个人的心态如何时，黄雨婷却笑道，实际上自己的心态不是很好，还有很大上升空间。“每个人都会紧张，我也不例外，在比赛中我其实也是很紧张的，所以总会要有一个调整自己的过程。”黄雨婷表示，在比赛中她会告诉自己紧张是正常的，这并不是一件坏事。“最重要的是专注于具体的事情当中，将注意力放在过程当中，随着慢慢地投入，继而进入比赛状态，紧张的情绪也会自然而然地消解。”

回望生涯，坚持方能幸运

从2017年进入少体校，到2022年为国家队拿到了巴黎奥运会资格，再到2023年成为亚运会三冠王，直到今年成为巴黎奥运会首金得主。从时间轴上来看，黄雨婷的成长速度是惊人的。而在黄雨婷个人看来，这些与自己的坚持、合适的机遇以及教练的引导密不可分。

“对我来说最重要的两个字就是坚持。”黄雨婷表示，在她看来，只要持之以恒地坚持一件事情，不仅意味着在遇到困难的时候自己能够以更加积极的心态去面对，同时也意味着自己总有一天就会有所成就。而这些对于她在训练中保持良好心态，起到了非常重要的作用。

另一方面，黄雨婷认为自己的坚持带来了幸运，在成长过程中有合适的机遇。“例如在一些重要比赛到来的时候，也正是自身状态比较好的时候，那时恰好年龄也比较小，能够更好地摈弃杂念，同时也很有冲劲，能将最好的技术水平表现出来。”

此外，黄雨婷还表示当自己有所成长之后，身边的教练也给予了正确的引领，帮助她在状态不好的时候调整过来，将最好的水平在赛场中发挥出来。

寄语未来，希望传递力量

回想黄雨婷夺得首金当天，记者在她的母校黄岩少体校与她的启蒙教练和一众学弟学妹们见证了这一难忘的荣耀时刻。当天一个细节令记者记忆犹新，那就是在比赛结束之后，黄雨婷的启蒙教练梁均在给现在所带的小队员们讲解黄雨婷在赛场上的技术动作，并让她们要以这位“师姐”为榜样。

当被问起是否知道母校师生在比赛当天为她加油助威时，黄雨婷表示自己是知道的，并非常感谢他们对自己的支持。值得一提的是，在采访当天，妹妹黄雨茜一直陪在姐姐左右，而她现在也在黄岩少体校学习射击。

访谈尾声，黄雨婷也对妹妹以及更多热爱体育事业的年轻一代“学弟学妹”们深情寄语：“坚持就是胜利，我希望通过自己的努力成为你们心中的榜样，希望你们今后也能通过自己的坚持和努力，在自己的学业或运动生涯中有所收获，从而实现自己的远大目标与梦想。”

这一刻，浙江射击队的接力棒在以黄雨婷为代表的年轻一代手中不断传递，这是实力的延续，更是精神的传承。