

黄雨婷/盛李豪淡定看首金—— 很开心，回归零点再出发

打响巴黎奥运第一枪

卢建华

赛前去射击场的班车上，一位法国同行问我，中国队能拿到巴黎奥运会的首枚金牌吗？我毫不犹豫地回答：当然！

最终结果正如我所预测，在韩国队追到12比14的情况下，黄雨婷/盛李豪顶住压力，分别打出10.8环和10.7环，一举夺得巴黎奥运会首金。

这是中国射击队第五次为中国体育代表团拿下奥运会首金。在对手不断追赶并且逼近比分的关键时刻，年轻选手沉着应对、冷静击发、强势夺金。

没有任何一枚金牌是靠“佛系”“躺平”得来的，赛场上，运动员冷静的面孔之下，承受着常人难以想象的压力。成绩的取得，来自于赛场之外数年如一日的汗水、泪水，日复一日的举枪、瞄准、击发，日复一日的体能训练、技术训练、伤病康复……竞技体育犹如逆水行舟，只有以永不放弃的精神状态、一往无前的战斗姿态，在永无止境的训练场上不断挑战自我，在跌宕起伏的赛场上不断超越对手，才能在赛场上创造佳绩。

中国射击队是一支优秀的队伍、一支能打硬仗的队伍、一支经得起考验的队伍。打好巴黎赛场第一枪，为中国体育代表团当好开路先锋。接下来，射击健儿还将出战更多项目，期待他们在赛场上继续高奏凯歌、射落金牌。

金路历程

本报特派记者 卢建华

7月27日的巴黎赛场，黄雨婷/盛李豪为中国体育代表团拿下本届奥运会的首枚金牌。这也是中国射击队在奥运征程上为中国体育代表团第五次拿下奥运首金。从1984年洛杉矶到2024年巴黎，40年间，中国射击健儿留下了许多令人振奋又感人至深的故事。

回望40年前，1984年洛杉矶奥运会上，许海峰为中国实现奥运金牌“零”的突破令人难忘，他的这枚金牌，也是洛杉矶奥运会产生的第一枚金牌。可以说，这也是中国射击队与“奥运首金”结缘的第一刻。

“当时的条件很艰苦，子弹甚至都长毛了。冬天很冷，手都会冻僵。”许海峰说，现在条件好了很多，规则也有了很大变化，当时观众不允许发出声音，现在赛场很热闹，对运动员的干扰大了很多。“射击是自己和自己比，首先要有良好的心态，才能在比赛中发挥出正常水平。”许海峰说。

洛杉矶奥运会上收获的这枚金牌，许海峰已经捐献给了国家博物馆。他说，国家给予好的平台、好的机遇，运动员是国家培养的，所以金牌是属于国家的，而且金牌放在自己手上只有家里人看，放在博物馆看的人更多。

从1988年汉城奥运会开始，奥运会首金项目调整为女子10米气步枪。2004年雅典奥运会，中国选手杜丽拿下这枚金牌，这也是射击健儿第二次为中国拿下奥运首金。

2008年北京奥运会中国射击队争夺首金失利，不过到了2012年伦敦奥运会，易思玲在女子10米气步枪决赛中表现冷静而坚决，最终以502.9环的总成绩脱颖而出，为中国体育代表团再次拿下奥运首金。这是中国射击队拿下的第三枚奥运首金。

“当时还是有压力的，赛前甚至整晚都不能入睡。但这是中国女子步枪的使命，我们有一种使命感和责任感。”回忆起伦敦奥运会的情景，看到中国射击一批批年轻人不断涌现，易思玲说：“现在看到黄雨婷和盛李豪拿到巴黎奥运会首金，非常激动。希望他们在接下来的比赛中继续发挥实力，享受奥运会的过程，取得更好成绩。”

2016年里约奥运会之后，21岁的杨倩在东京奥运赛场大放光彩，她在女子10米气步枪决赛最后一枪击败俄罗斯选手安娜斯塔西娅，以251.8环的成绩打破了该项目决赛奥运会纪录。“这枚金牌，献给建党百年。”东京赛场杨倩夺金后的话语，至今仍让人记忆犹新。

时间来到巴黎奥运会，中国射击队第五次拿下奥运首金。体育总局射击中心主任梁纯表示，从1984年到现在，中国射击队展现了中国体育人、中国射击人接续奋斗、顽强拼搏的精神传承，我们要打造能征善战、作风优良的国家队，全力以赴，为国争光。

黄雨婷和盛李豪的出色表现，代表了中国射击健儿顽强拼搏、坚韧不拔的精神传承。未来，射击健儿将继续不畏强敌、为国争光，力争取得更优异的成绩。

(巴黎7月27日电)

中国射击健儿五届奥运夺首金 接续奋斗，每一代人都有自己的担当

黄雨婷/盛李豪在颁奖仪式上。 本报特派记者 倪敏哲摄

好的结果，是对自己前期训练备战的一个肯定，同时也是一个新的开始。”

9月3日，黄雨婷将迎来18岁生日，目前盛李豪也是不满20岁。体育总局射击中心副主任王炼认为，金牌是好的结果，但对于两位年轻人来说，奥运会不是全部，未来的路很长，在备战过程中的收获应该成为他们人生中更重要的经历，这些更加重要。

按照赛程，7月29日将进行男子、女子10米气步枪项目的争夺，盛李豪、黄雨婷将分别携手杜林澍、韩佳予继续参赛。王炼表示，运动员最重要的是做好自己，保持拼的心态，“射击讲一发过一发，要回归到平常心，踏实准备好下一场比赛。还有一天的训练，希望他们平复心态，思想回到原点，继续去冲击对手。”

首金会成为后面比赛的压力还是动力？黄雨婷和盛李豪表示，走下领奖台，一切从零开始。金牌不会对接下来的比赛有影响，他们会继续努力，争取最好的成绩。

(巴黎7月27日电)

本报特派记者 卢建华

7月27日，在沙托鲁射击中心，巴黎奥运会首枚金牌水落石出。在10米气步枪混团赛场，黄雨婷/盛李豪将这枚宝贵的金牌记在了中国体育代表团账下。“非常开心、非常荣幸，能够为祖国赢得荣誉。”赛后两位年轻人不约而同地说道。

金牌赛的过程十分紧张，黄雨婷/盛李豪14比8取得赛点时，对手韩国组合连续追分，将比分迫近至12比14。此时中国小将顶住压力，盛李豪打出10.7环，黄雨婷一枪精彩的10.8环为中国队锁定金牌。

赛后在谈到最后时刻的争夺时，黄雨婷和盛李豪有着不同的感受。“对手追得很紧，不过我并不是特别在意比分，更重要的是稳住自己的状态，做好该做的事情。”盛李豪说。和他相反，黄雨婷直言，“当时非常紧张，自己也是不停地告诉自己，要投入动作，集中注意力。”

韩国队追分的时刻，教练葛宏砖及时叫了暂停，上

前和黄雨婷叮嘱了几句。赛后黄雨婷表示，“教练提醒我，不要太在意结果，让我更加投入地去做好自己。”

虽然教练没有叮嘱盛李豪，但这样的暂停对于他来说也是很关键的调整机会，“这个机会很重要，正好能调整好自己。”盛李豪说。

3年前的东京奥运会，盛李豪拿到男子10米气步枪银牌，成为射击历史上获得奥运奖牌最年轻的运动员。进入巴黎周期，他在世锦赛、世界杯、亚运会等国际大赛中多次夺金，直至登上奥运会最高领奖台，站在赛场上的他更加成熟、沉稳。谈到这3年的成长，盛李豪说：“第一次参加东京奥运会，非常紧张，技术、思想也不成熟。这个周期收获了很多，每次比赛都有成长。这枚金牌是一个很好的结果，也是射击中心、国家队、教练和团队等各方面一起努力的结果。”

东京周期黄雨婷参加了国家队集训，进入巴黎周期，她成长迅速，在世锦赛、世界杯和亚运会等大赛中屡次摘金夺银，而且她和盛李豪搭档参加10米气步枪混团比赛至今，金牌从未旁落。“这枚金牌对于我来说是一个非常

本报特派记者 卢建华

虽拿下巴黎奥运首金，但黄雨婷和盛李豪依旧很低调，面对媒体时也没有太多话语。不过从两人的教练葛宏砖和姚桦的视角里，我们可以更清晰地认识这两位优秀的年轻人。

在东京周期，黄雨婷已进入国家队训练，2020年夏天，射击队进行了为期8周的脱产军训，强化规矩意识、磨炼意志品质。2006年出生的黄雨婷是全队年龄最小的一员，瘦瘦小小的她认真地完成了全部军训任务。“通过军训，锻炼了吃苦耐劳的精神，强化了祖国至上、人民至上的思想意识。我会把军训中学到的优良作风带到训练生活中，争取更大进步，为国争光！”黄雨婷当初说过的话，如今变为现实。

进入巴黎周期，黄雨婷成长迅速，在国际重大赛事中屡次登上最高领奖台。在主管教练葛宏砖看来，黄雨婷很有天赋，也很有悟性。但一路走来也有挫折，比如在杭州亚运会前

一个有主见 一个较内敛 ——教练眼中的小黄和小盛

和奥运会最终队伍选拔赛时，她的状态都出现了波动。

奥运会前，黄雨婷出现过焦虑情绪，“这样的情绪反应是正常的，但我们担心这些焦虑超过她的负荷。”葛宏砖说，“我们要做的就是让焦虑控制在承受范围内，比赛能否发挥出来要看综合因素。小黄还很年轻，这次参加奥运会包括争夺首金是她成长中的一个阶段，更重要的是把过程做好，未来的路还很长，对于她的成长也会更有好处。”

和黄雨婷不同，盛李豪在东京奥运会时就一鸣惊人，当时不到17岁的他拿到男子10米气步枪银牌，成为射击历史上夺得奥运奖牌最年轻的运动员。

回想东京奥运会，姚桦说：“当时盛李豪是懵懂的，我作为教练也是第一次参加奥运会，那时赛前盛李豪的训练状态一度有些失常，但我们能一起调整过来，也是历练和成长。”

进入巴黎周期，盛李豪的实力继续提升，同样多次在国际大赛中斩金夺银。杭州亚运会上，盛李豪以破男子10米气步枪决赛世界纪录的成绩拿到金牌。今年6月慕尼黑世界杯，盛李豪再次以破决赛世界纪录的成绩夺冠。随着年龄的增长，站在靶位上的盛李豪越发显现出大将风范。

姚桦介绍，在备战巴黎奥运会的过程中，还是遇到了很多困难，“我们做了更多的困难准备，现在盛李豪的能力要好于东京奥运会时，但不利因素也有很多。东京奥运会时没有人关注他，这次不一样了，对手的冲击和压力更大。”这次赛前盛李豪同样很焦虑，不过和东京赛前的焦虑类型不同，“现在内心活动会多一些，他的性格比较内敛，更多是藏在内心。赛前需要教练主动沟通去缓解他的压力，帮助他摆正位置。”姚桦说。

巴黎周期，黄雨婷和盛李豪开始在10米气步枪混团项目上搭档，并多次在国际赛场登顶。最初的磨合过程中，两人经历了一些调整，如盛李豪射击的节奏快，比赛时要顾及黄雨婷的节奏，“他打完了要保持一下动作，等黄雨婷打完再一起做下一个动作，这样不会互相影响。”葛宏砖介绍，盛李豪的靶位一般在黄雨婷前面，可以帮助她遮挡显示屏上的成绩。搭档之间的接受程度等细节都通过训练和比赛不断磨合。

虽然已经在国际赛场身经百战，但黄雨婷和盛李豪在面对媒体时仍然比较腼腆。在谈到爱徒的性格时，葛宏砖介绍，黄雨婷做事认真、有主见，对自己的要求很高，平时也很随和，和教练、队友的关系都很好。姚桦说：“盛李豪比较内向，和小伙伴在一起时会好一些。从东京奥运会到现在，他有成功也有失败，这些年无论是身体还是心理都成长了很多，但在我眼里还是个大男孩，还是要给予他更多的关心和爱护。”

(巴黎7月27日电)

黄雨婷/盛李豪在比赛中。 本报特派记者 倪敏哲摄

