

巴黎奥运会首金得主黄雨婷： 小山村走出的“大心脏”神枪少女

本报记者 李文瑶

北京时间7月27日下午，浙江射击小将黄雨婷和搭档盛李豪夺得10米气步枪混合团体冠军，将本届巴黎奥运会首金收入囊中。

这个还不满18岁的台州小丫，是去年杭州亚运会上的“三冠王”，是2023福布斯中国“30位30岁以下精英”最年轻上榜青年，同时也是从小山村走出的神枪手。

一方山水人文养育了这个有着超出年龄淡定眼神的少女。当天，黄雨婷给自己诸多荣誉加上了浓墨重彩的一笔——巴黎奥运会首金获得者。

10岁开始摸枪 启蒙教练说她有颗“大心脏”

2006年9月，黄雨婷出生于台州黄岩区上郑乡仙石村。记者曾经到黄雨婷的老家，那是一个宛若世外桃源的地方，远方是云雾缭绕的群山，屋后一帘小瀑布，墙边晾晒着玉米、花生，屋内楼梯上趴着四五只活泼的小猫。神枪少女便在这里出生、长大。

黄雨婷先后就读黄岩西江小学和城关中学。2016年暑假，黄岩区少体校射击步枪队到学校选材，黄雨婷入选暑期集训队。随后在2017年1月加入黄岩射击步枪队，师从教练林克寒和梁钧。

初见黄雨婷，两位教练一致的感觉是她特别文静。训练一年后，启蒙教练林克寒发现她心理素质强于同龄人：“黄雨婷的意志力比较顽强，有一种不服输的精神，交给她的任务都能完成好，总是能让人感到惊喜。”

林克寒举了个例子。2019年南京U18决赛时，因为电子靶坏了，显示不了成绩，黄雨婷陷入“盲打”的状况。“她在第一发打出9.6环发挥不利的情况下，最后依然拿下了冠军。”林

克寒说。

在大赛现场把自己平常的状态发挥出来，黄雨婷就这样一步步稳扎稳打，一点点向更高的目标靠拢。2020年11月，14岁的她进入浙江省射击队。

助理教练梁钧告诉记者，黄雨婷的“大心脏”在与别人打对抗、打考核时尤为明显，心理素质要强很多，往往能高水平甚至超水平发挥。她外出参赛，常常是“以小替大”出征赛场，有时她作为丙组队员，要替乙组队员出赛。

2021年，年仅15岁的黄雨婷在省青少年射击冠军赛中连破女子甲级10米气步枪60发个人资格赛和决赛两项省纪录，“这实际上是以丙组的年纪破了甲组的纪录。”由于比赛成绩达标，黄雨婷被国家队选为奥运会备战集训队运动员，成为当批年龄最小的国家队队员。

平常看起来文文气气，但举起枪，黄雨婷却是“稳、准、狠”。“大心脏”下，小姑娘还有不服输的韧劲。林克寒印象很深的是，黄雨婷曾在中小学比赛中拿到过第二名，回来后，训练的积极性一下子提高了，“等到她再与上一场比赛的第一名在赛场相遇，黄雨婷反超对方，拿到了冠军。”

放下枪还是小姑娘 奥运首金是她的第一站

从世锦赛、杭州亚运会到如今奥运会，赛场内外，黄雨婷身上一直有种反差：面对镜头，采访吐字都是慢慢的；面对强敌，每一枪都打得坚决冷静。握枪时她是严肃认真的，只有在最终知晓成绩的那一刻，女孩脸上才会露出淡淡的笑容。

奥运会比赛前，黄雨婷的个人社交微博在网上公开，可以看到17岁少女的天真烂漫和她对生活的热爱：蓝天下的摩天轮、黑暗中的烟

火、雪地里俏皮的雪人、慵懒可爱的萌宠……

与其他项目不同，射击需要极大的心理素质和稳定性，运动员越低调越有利于出成绩，所以即使在杭州亚运会上成就了“三冠王”，这个小姑娘对于外界来说依然是神秘的。

从被选入少体校时，林克寒便与黄雨婷的父母商量，一开始能不能给予黄雨婷更多的训练时间。为此，父母特意在少体校射击馆对面租了房子，给予她更多便利。

从10岁开始接触射击到14岁进入省队，黄雨婷在黄岩的时间越来越少。杭州亚运会结束后到现在，她也只与家人见过一面，一直在参赛和备战，将自己完全置于射击的世界。

虽然聚少离多，但“懂事”是教练和家人在赛场外对小女孩一致的评价。在黄雨婷爷爷印象里，孙女从小体质就不错，学过武术和跳舞，会孝顺地用奖金给自己包个红包，“能见到的次数越来越少，但每次回来都给人带来惊喜。”

黄雨婷还有一个小她三岁的妹妹黄雨茜，目前也跟随姐姐的脚步在练习射击，并且成绩也不错。在黄雨茜看来，姐姐是个很优秀很强大的人，做什么事情都很有毅力。

这份“懂事与强大”让黄雨婷收获了家人的理解与爱，并形成坚强的后盾，助她走得更远。

为了不影响她在外比赛，一家人鲜少在社交平台上分享关于黄雨婷的点滴。与她日常通过微信交流时，即便想她了也很少说出来，而是尽量多聊开心的事，让黄雨婷能有个稳定、良好的心情，全身心投入到比赛中。

巴黎奥运会首金只是黄雨婷在本届巴黎奥运会上的第一站。7月29日，她还将参与女子10米气步枪的争夺，神枪少女还有很长的路要走。

据新华社巴黎7月27日电（记者 李嘉 周欣 乔本孝）中国跳水“梦之队”27日在巴黎奥运会上顺利取得“开门红”！中国组合昌雅妮和陈艺文在女子双人3米板决赛中稳稳夺金，这也是中国代表团在巴黎奥运会的第二枚金牌。

两位姑娘虽然都是首次参加奥运会，但表现得举重若轻，她们在全部八对组合中率先出场，五轮比赛全程领先，最后以337.68分夺冠，领先亚军、美国组合培根/库克23.04分。第三名是英国选手哈珀/米尤-詹森，得分是302.28分。两人夺冠后紧紧拥抱。“熬出头了！”陈艺文这样抒发当时自己的心情。

“我不会想太多这是奥运会，注意力在自己和她（队友）的节奏上，相对还是平常心。肯定有点紧张，但脑子挺清晰。”25岁的陈艺文说。她比昌雅妮大两岁多。“这几年我们都挺不容易的，因为我们无论是体重上还是技术上，其实风格相差还是有点大的，然后大家做了很多努力去把两人配齐。很多时候我们自己的个人技术都稍微差一点点的时候，也一直在扶持着对方，就感觉在这么特殊的时刻，也有昌雅妮陪着，挺感慨的。”

双人跳水在2000年悉尼奥运会上正式设项，从2004年雅典奥运会至今，“梦之队”从未让这个项目的金牌旁落，郭晶晶、吴敏霞、何姿、施廷懋等都是奥运会该项目冠军。昌雅妮和陈艺文在巴黎接过了前辈的大旗，为中国跳水队续写辉煌。事实上，这两人自配对后，在世界大赛中从未输过，是三届世锦赛冠军。

两人接下来还将出战女子单人三米板，从搭档变成对手，她们都表示，谁赢谁开心，只要发挥出自己的水平就好。

“伊”起“康”奥运

从汉城到巴黎，连续征战10届奥运会 射击场诞生历史第一人

本报特派记者 伊志刚 姚颖康

“不会有第11次了。”巴黎时间7月27日，那个曾经9次参加奥运会、创下过母子共同参赛以及“伟大一吻”的射击传奇——格鲁吉亚选手妮诺·萨卢克瓦泽如约而至，第10次出现在奥运会赛场上，但在赛后，她表示：“该结束了。”

这是奥运历史上一个伟大的时刻。有多少运动员拼尽全力只为圆一次奥运梦。但有的人的经历，却几乎贯穿了半个世纪的奥运史。

场上对手多数比她小一辈

萨卢克瓦泽在本届巴黎奥运会的参赛项目有两项，第一天比完10米气手枪，过3天还有25米运动手枪。这位55岁的射击老将追平了奥运历史上参赛次数最多的纪录，此前该纪录由加拿大马术选手伊安·米拉独享，他的奥运生涯从1972年慕尼黑到2012年伦敦，横跨40年，但米拉拉的纪录曾在1980年因西方抵制莫斯科奥运会而中断，所以萨卢克瓦泽同时也成为连续参加过10届奥运会的历史唯一人选。

萨卢克瓦泽体态略显发福，夹杂在一众资格选手之中，并不起眼。没有太多人注意到这是一位足以载入奥林匹克历史的人物。

总共45名资格赛选手，她排名第38名，无缘决赛。赛后，萨卢克瓦泽无奈地摇摇头，说：“太难了。”

妮诺·萨卢克瓦泽1969年出生于格鲁吉亚首都第比利斯，当时还是前苏联时代，格鲁吉亚是前苏联的加盟共和国之一。1988年汉城奥运会上，19岁的萨卢克瓦泽初出茅庐，就在女子25米运动手枪和10米气手枪两个项目上为前苏联摘得一金一银。那一年，今年这场比赛的对手中，有一半还没有出生，所以萨卢克瓦泽这次差不多是和自己小一辈的对手在比高下。

此后苏联解体，萨卢克瓦泽代表独联体队参加了1992年的巴塞罗那奥运会。从1996年亚特兰大奥运会开始，她代表格鲁吉亚队参赛至今。

格鲁吉亚独立后的第一枚奥运奖牌即来自萨卢克瓦泽，她在2008年北京奥运会的射击女子10米气手枪项目上夺得了一枚铜牌，个人的奥运生涯也攒齐了金、银、铜牌。因为她让国旗在奥运会领奖台上升起，2012年伦敦奥运会和7月27日在塞纳河上的开幕式，她都是格鲁吉亚代表团当仁不让的旗手。

射击选手竟换了瞄准眼

有关萨卢克瓦泽漫长的奥运生涯，最让人印象深刻的是两件事。

2008年的北京奥运会女子10米气手枪颁奖仪式结束后，萨卢克瓦泽主动走到亚军俄罗斯选手帕杰林娜身边，亲吻了她的脸颊，两人相拥向观众致意。就在这场比赛前3天，格鲁吉亚与俄罗斯爆发了南奥塞梯冲突，两国进入“战争状态”。她们在赛场上的友好互动，向世界传递了奥林匹克的和平理想。这一举动，被时任国际奥委会主席罗格称为北京奥运会最值得铭记的瞬间，“体育超越了政治，也超越了国界”。

另一件令人称奇的事发生在2016年里约——萨卢克瓦泽与自己的儿子做了队友。奥运历史上，有

昌雅妮、陈艺文女子双人三米板夺金 「梦之队」开门红

父子兵，有兄弟连，唯独母子联袂出战是开天辟地头一回。但在里约之后的东京和巴黎两届奥运会上，老母亲依旧没缺席，而专攻10米气步枪的儿子却没有拿到参赛资格。

本报记者在混采区对萨卢克瓦泽进行了简短的采访。她表示，实际上此前每一届奥运会自己都历经艰难，“我从未想过自己能连续站上第八、第九乃至第十届奥运会的舞台。我只是一直在努力尝试，日复一日地训练，一场又一场地比赛，最终每届都如愿以偿。”

萨卢克瓦泽还自曝了东京奥运会备战周期的一次重大挫折：“命运对我开了个玩笑——我的右眼视力急剧衰退。尽管在日常生活中，我的右眼还能勉强应付，但在射击场上，我需要在比赛中至少专注30秒，它已经无法满足比赛的需求了。我被迫开始尝试用左眼进行射击训练。转变的过程太难了，从熟悉的右眼到陌生的左眼，我不能适应，挫败感强烈，但我告诉自己不能放弃。”所以现在的萨卢克瓦泽实际上并不是用自己的主眼在完成比赛。在奥运级别的射击比赛上，这样的情形非常罕见，也难以想象。

想让人记住她的国家

在查阅萨卢克瓦泽的资料时，记者得知她过去两年经历的艰难时刻，并非只来自自身。在备战巴黎奥运会的过程中，她父亲病得很重，丈夫也刚经历了心脏手术，处于恢复关键期。这位55岁的运动员每天要在两家医院间穿梭，还要投入到紧张而高强度的训练中，奔波于医院与训练场，让其身心俱疲。

雪上加霜的是，去年2月，她自己遭遇了一场脑肿瘤手术。为了不让年迈的父母担忧，她隐瞒了这一切。幸运的是，经过治疗，她逐渐恢复健康，去年6月成功获得奥运会参赛资格，她的老父亲听到这一消息，在医院病床上老泪纵横。

赛场上的萨卢克瓦泽沉静如水，几乎没什么表情。但走下赛场，她很愿意表达。她在解释自己创下奥运参赛奇迹的意义时说：“格鲁吉亚是一个很小的国家，也许世界上80%的人都不知道它。我渴望通过自己在奥运舞台上的表现，创造奥林匹克纪录，让更多人了解我的国家。”

以萨卢克瓦泽的状态，在本届奥运会剩下的另一项比赛女子25米运动手枪上，也很难有好成绩，但在被视为人类寻找精神力量的奥运会赛场，她的到场，本身就是一个最好的榜样。（本报巴黎7月27日电）



黄雨婷在确认完决赛最后一枪的成绩后，露出了久违的微笑。
本报特派记者 姚颖康 摄



颁奖仪式结束后，黄雨婷（左三）、盛李豪（左四）与亚军自拍合影。

本报特派记者 姚颖康 摄

如果你的孩子爱上射击

本报特派记者 伊志刚 赵磊 应璐洋

坐在巴黎奥运会的沙托鲁射击中心，听着节奏强烈的动感音乐，两位DJ现场带动气氛，观众欢乐地互动，你会有些怀疑，这是不是你认识里的射击比赛现场。

音乐不是只在比赛间歇才有，比赛时观众一样可以在听上去风格完全不搭的乐曲声中近距离观赏运动员屏息凝神发枪的英姿，同时还可以说话、拍照、走动，甚至允许大声鼓掌。这些你感觉不符合观赛礼仪的动作，居然在奥运会射击场都不是禁忌。

关于射击赛场氛围的变化，其实早在2012年伦敦奥运会就开始了。改革的初衷是为了改变射击运动严肃的面貌，让它变得更接地气。

所以，现在的奥运射击场，观众一片喧闹，选手一脸冷漠，是很有趣的现象。每一位选手都会戴上耳塞，把自己与外界隔绝成两个世界。说到底，这是个与自己比赛的项目。

的确，改变是基于射击运动的发展现状。对于中国观众来说，这是一

项四年露脸一次，但每次都给予我们心理满足感的运动。

从1984年洛杉矶以来的10届奥运会，射击队总共为中国体育代表团赢得26块奥运金牌，也让无数名字在一夜之间家喻户晓。

人们对射击的认识，其实是从一个个奥运冠军的故事中逐渐清晰的。比如中国第一个奥运冠军许海峰，如果不是平时喜欢用鸟枪打鸟偶尔被射击教练发现，他本来是名供销社营业员；而6届奥运老将王义夫在亚特兰大奥运会放飞“煮熟的鸭子”，实际上他赛前已经因为颈动脉供血不足，完全不能达到参赛标准，最后一枪能打出6.5环，已经纯粹靠肌肉记忆。

大约11年前，在偏僻杭州城西西溪路上的杭州射击学校，我们与中国第一位女子奥运冠军、射击运动员吴小旋有过一次面对面的深聊。聊天内容包括她的奥运往事、之后在美国留学生活经历，以及当时受邀回故乡执教的一些感受。让人记忆深刻的，是她

重点讲到了练过射击的人，一生会有哪些受益。

吴小旋是杭州人，父亲是小学老师，把她带上了射击之路。“坚强的毅力、良好的自控能力、认真仔细和耐心，没有这些素质，练不好射击，而一旦拥有，一生受用无穷。”吴小旋提到的这些，实际基本就是一个优秀的人应该具有的素质。因此练过射击的人，很容易在人群中区分出来，比如吴小旋，虽然个子不高，如今已经年过六旬，但她冷静平和，有一种坚定的力量。

如果低年龄段的孩子练习射击，坚持一段时间后，很可能在专注力、决断力、抗压能力上比同龄人高出一筹。射击场上经常会遇到状态起伏的时刻，教练不可能随时帮得上，自身的决断和调整能力就显得异常宝贵。越挫越强的孩子，今后无论学业还是生活，都不用担心他们的心理问题。

不过射击与7月27日决出第二块金牌的跳水一样，同时也被称为中国

观众最熟悉又最陌生的项目。本质上，这是两项与普通百姓距离遥远的运动，谈不上有多少群众基础。

不信你看，你身边有多少人除了上学时的军训外，成年后还打过一次靶？星罗棋布的游泳馆里，可曾见到有人在练跳水？

在杭州，目前有一些将射击列为传统体育特色的中小学，也曾经为专业队输送过一些高水平运动员，但总的来说，射击运动的魅力还远远未被开发。

射击和跳水在中国不普及有各自的原因，但不能归类于大众体育是事实，它们是服务于奥运体制下的精英体育，在一定的历史时期贡献巨大，有其存在的价值。不过一项运动不能只靠四年露一次头，而应提升它在全球的影响力和普及人数。

作为从1896年首届现代奥运会就设立的“元老级”项目，射击运动理应以更开放的态度走进社会群体，让更多青少年受益。



格鲁吉亚女选手萨卢克瓦泽第10次出现在奥运会赛场上。
本报特派记者 姚颖康 摄