



“

2016年,浙江射击射箭自行车运动管理中心迎来了一位新的副主任——2004年雅典奥运会冠军朱启南。在这位射击明星运动员走上管理岗位的同时,谁能扛起浙江射击队的大旗,成为浙江射击的标志人物?

为此,本报记者奔赴湖州长兴浙江射击射箭自行车运动管理中心和射击队外训地点——嘉兴海宁少体校,看到了新一代浙江射击队队员的风采,或许在不远的将来,他们就是浙江射击队的顶梁柱。

”

浙江射击队谁能接过朱启南的枪?

备战全运

钱学超、王璐瑶们在路上

□本报记者 吴雨辰

钱学超 把该做的做好,“玩”着比赛

这个冬天相比以往更加寒冷,但严寒没有阻挡浙江射击队男子步枪组训练的步伐。从去年年底开始,教练李明便带队在海宁基地开展紧张的冬训,全力备战天津全运会。队中,1997年出生的小将,世界冠军钱学超无疑是最受瞩目的队员之一。

钱学超依稀记得自己进入浙江队的那一天,2014年12月10日,正是他17岁的生日。被启蒙教练吴骏杰评价为“天生就有一种练习射击的气质”的他进入省队后成绩突飞猛进。2015年获得全国青运会冠军、入选国家队,2016年射击世界杯慕尼黑站冠军、打破10米气步枪世界纪录和世界青年纪录……当一系列的光环笼罩在这位射击新星的头上,带来无形压力的时候,钱学超却想用一种轻松的方式面对今年的天津全运会。

已经经历国家队和世界大赛的洗礼的他今年将迎来全运会的处子秀,“把该做的做好”是他对自己冬训的要求。

教练李明告诉记者,相比以往的冬训,全运会年的备战会更加精细,射击项目的偶然性比较大,所以在务实基础的冬训期间,还是应该将尽力完善备战要

求和心理引导,做好当下的训练。

对钱学超而言,要做到完善备战可不仅仅是只言片语,行动才是关键。海宁的冬天很冷,为了按时起床,钱学超经常要设四五个闹钟来进行轮番“轰炸”,在当地少体校的训练靶场中,如果一段时间静坐不动,即使穿着大衣也会瑟瑟发抖。在常规训练结束后,钱学超还经常给自己加练。“冬训是关键时期,会逐步给自己加量,如果感觉好,就多练一些。”钱学超说,如此的重复练习并不觉得枯燥,因为对射击这项运动的热爱才让他把更多精力投入其中,也正源于这份热爱和努力,成绩自然水涨船高。

记者发现,钱学超的档眼板有些特殊,面向观众的一面印着一个“玩”字。他告诉记者,这是从一张纸上拆下来做成档眼板的,他也借此来告诫自己对比赛有放松的心态。每个人对“玩”的理解不同,他的理解就是要放松,将比赛当做成一种游戏,在比赛中有放松的心态。或许在射击比赛观众互动越强的现在,这种轻松的心态能让他在比赛中更加从容。



王璐瑶 时刻保持每一枪的热忱

如果要用一个词形容王璐瑶,“帅气”二字恰如其分。利落的短发,总是带着笑容的脸庞,那灵动的大眼睛里流露出一股舍我其谁的自信。加上不惧竞争、喜欢挑战的个性,总让人感觉和男生一样英姿飒爽。

虽然刚年满18岁,但这个温州女孩已是浙江射击队里的明星。去年入选国家队后,在12月伊朗首都德黑兰举行的2016亚洲气步枪锦标赛上,王璐瑶代表中国队获得10米气步枪项目个人和团体两项冠军,同时打破该项目个人和团体世界青年纪录,新科亚洲冠军一时间名声大噪,也让更多人对她寄予厚望。

面对蓄势待发的2017年天津全运会,王璐瑶正在长兴基地加紧备战。而首次参加全运会的她目标也只有一个——冠军。

“在我的射击生涯中,每个冠军都很重要,因为每个冠军都能证明自己的实力。”在王璐瑶看来,虽然明年是第一次参加全运会,但已经在亚洲赛场经历过大风大浪的她对自己很有信心。

相比从前的训练,今年射击队冬训期间的训练量从每日两训变为了每日三训,除了白天的靶场训练,晚上还增加了专门加练基本功的夜训。白天六七小时的训练下来,差不多要进行两百多发射击,不断重复,精益求精地磨炼自己的技术动作和心里素质。在外人看来,射击

的训练项目很少,相比其他运动的对抗,重复的训练略显枯燥。但在王璐瑶的心中,时刻保持对每一枪的热忱正是她不断提高的关键所在。

“在重复的训练中总会发现不同的问题,不断解决问题也是很有趣的过程,解决问题时特别开心。”射击运动需要强大的心理素质,让人觉得性格更加沉稳冷静的选手会在每一枪的博弈中占得优势,但在性格活泼的王璐瑶看来,在平时训练中不断发现问题,其实更需要一种执着的探索精神,不断让自己的每一枪都做到完美。特别是对于射击比赛的规则改变,她显得尤为兴奋。从几年前比赛靶场中的鸦雀无声,到如今观众与选手的互动越来越多,这样现场气氛让她感觉格外刺激:“当听到观众为你欢呼,这种感觉特别爽!”从她的话语里,尽显对挑战的自信。

从2012年开始练习射击,王璐瑶已经和手中的步枪朝夕相处了近5年,但对射击的热爱却丝毫没有减少,不过,强度逐渐升高的训练也让这个18岁的小姑娘感到了一些压力。去年12月入选国家二队后,国家队高压之下的竞争机制让她出现了一些波动,回到省队后,熟悉的环境才让她把这些压力逐渐释放,成绩也稳步提高。期待未来这个温州姑娘能和她的老乡前辈朱启南一样,在射击项目中,成为温州和浙江的骄傲。



记者手记 只要热爱,重复也生动

我们见惯了电视上射击选手举枪的特写和大屏幕电子靶的精准环数,却不知靶场上砰砰作响的枪声和选手日复一日的训练是多么“无聊”、“枯燥”。

此次记者来到浙江射击队的各个训

练基地,实地见证运动员的练习经历,着实感触良多。印象最深的一点,就是运动员们举枪、瞄准、射击这一系列动作的不断重复,在旁观者看来,这一练习的无限循环,要经受的不仅是技术上的不断校

正,更要在心中无数暗流涌动前归于平静。

相比于其他运动项目,射击对专注度的要求更高,训练看起来也更加枯燥。但我们接触的年轻运动员,无一不对这个项

目充满热爱。正是这份热爱,让运动员保持十年如一日的重复训练,也正是这份热爱,让运动员在外人看着只是简单重复的过程中,将技艺雕琢打磨,直至百炼成钢。(吴雨辰)