



# 轮回 4年磨一剑 浙江射击队冲刺天津大考

本报记者 吴雨辰



湖州长兴育才路上,浙江体育职业技术学院的场馆格外醒目。射击馆内的靶场中,和往日一样的砰砰作响,但正门口印着全运会倒计时的提示牌像一阵兴奋剂,时刻刺激着所有人的神经。

气枪发射时并没有硝烟味,但在全运会的赛场上,看不见硝烟,战争却即将打响。

8月22日上午11点40,学院的食堂已经开餐,射击队的绝大部分队员早已陆续离开了靶场,但一楼50米靶场内,还有一人持枪挺立,进行当天上午最后的练习。

这是朱启南,浙江射击队的骄傲。哪怕已经进入管理岗位,但无数荣誉加身的他仍在全心备战最后一次大赛。没有空调的靶场有

些闷热,全身裹着射击服的朱启南时不时要拿毛巾擦拭满头汗珠。

每天近200发子弹、基本的身体训练、额外的心理辅导……全运会最后的冲刺阶段,所有人似乎更加平静,而平静的背后,是即将到来的4年大考。

不同于其他项目的短期爆发,射击运动的全运会备战,早在4年前沈阳全运会落幕的那一刻就已经打响。一杆朝夕相处的配枪,一袭每日穿卸的戎装,一套千锤百炼的动作,共同组成了射击选手日常的训练要素。所有的努力,只为赛场上的数发子弹能更接近靶心。

“其实我们早就开始备战的,大的备战周期是4年,从2014年就已经确定有全运会席位了,我们的备战最少从3年前就已经开始。”在靶场边,男子步枪队教练李明看着队员们的训练若有所思。4年的艰辛马上要到兑现成果的时候,虽然中间经过了多项全国锦标赛、亚洲锦标赛甚至世界杯这样的大赛,但对省队而言,全运会始终是奠定胜局的大考。

浙江射击队的4年里,名将朱启南经历了退役到复出,即将征战最后一届全运会;男子步枪新星钱学超经历了慕尼黑世界杯一战成名;男子手枪速射手林俊敏实现了浙江手枪项目在世界大赛上的奖牌突破;女子气步枪选手王璐瑶也拿下了自己的第一个全国冠军……

即便成绩丰硕,但对熟知射击项目的各个教练乃至领队来说,没有人

敢拍着胸脯承诺全运成绩,只因射击项目的不稳定性实在太太。

“起伏太大了,临场发挥很重要。”李明向记者感叹着,“射击不像游泳田径,硬实力在怎么都没有大变动,射击一个项目30人参赛,前15名都有拿冠军的可能。”的确,即使是平时只关注奥运会的观众也曾目睹有着“梦之队”之称的中国射击遭遇滑铁卢,在射击场上,一丝轻微的心理波动能让枪中的子弹偏离,其结果自然是天壤之别。

4年甚至更长时间的磨砺中,每个动作都是为了确保赛场上更高的准确率。而临近比赛,训练量反倒稍微有些减少。

“这是为了让队员有个自我调节的时间。”女子步枪队教练葛宏砖告诉记者,相比冬训期间的一日三练,大赛将近时,队员们的任务量已经降低不少,除了保证每天150发到200发子弹的练习,下午更多的是身体素质训练。

为了让队员适应多种环境,今年射击队多次外训,夏季到来时,射击队队员奔赴哈尔滨,开展了为期一个月的外训。葛宏砖介绍,相比江南夏日的炎热,东北凉爽的空气和不同的训练环境都是为了提高队员的兴奋点,为备战做最后的冲刺。

“射击队8月25号集体出发,28号就将开始比赛。”每当大赛到来,射击队总是担当打头炮甚至夺首金的任务。今年天津,留给射击队的准备时间已然不多,据介绍,到达天津后,26日和27日还将有两次



时间不长的训练时间,在这之后,就是赛场。

“全力以赴!”这是射击队几乎每个教练都会发出的诺言,一周后的天津,等待他们的捷报。



## 浙江水师兵分三路备战全运 期待收获最好的结果

本报记者 朱郑远

在山东日照市中心,有一片风景优美的景区叫万平口风景区,山东日照水上基地就坐落在这里。全运会正式开始之前,浙江皮划艇队和赛艇队的大部分队员就在这里进行训练。

水上训练的画面有些诗意,一条条如箭般的皮划艇在水面上破水而行,有时候速度快到甚至激不起太多浪花。“吴江,要把动作再巩固一下,胳膊要转出来,不能把劲浪费了。”男子皮划艇队主教练吴光宏大声对着对讲机喊着技术要领。为什么要大声?那是因为队员划桨的时候,水花的动静会完全遮住讲话者的声音。

水上训练之后的体能训练亦是关键。训练房里杠铃砸在地面的声

响此起彼伏。“个人身体素质对于运动员来说是根本,体能训练最不得马虎。”赛艇队主教练高炳荣告诉记者,这段时间的训练都以专项训练为主。

浙江赛艇队这次的集训有所不同——轻量级在日照训练,公开级则是在千岛湖进行训练。前不久他们已经抵达天津成功汇合,开始熟悉天津的水域条件。“来了这么几天,感觉天津的水域条件无论是气温、环境还是水面条件都比较接近千岛湖,所以队员适应的速度都还是很快的。”赛艇队女子公开级教练奚春群向记者透露。

另外一支水上运动队伍——帆船帆板队,早已在7月20日就开拔前往天津全运会赛场,参加完了测

试赛。虽然早早对赛场进行了熟悉,但是帆船队主教练唐宏也有了自己的烦恼,那就是天津水域的复杂性和多变性。

“帆船帆板运动和其他运动不太一样,我们是‘靠天吃饭’,运动不仅需要技术和体能,还需要一定的‘运气’。”唐宏说。这里的运气说的就是海面飘忽不定的天气、转眼即便的风向以及海中涌浪暗流的变化,天津水域在这些问题上充满多变性,这对于运动员的技术和水域的认知都是一种考验。

水上运动队的各支队伍训练场地不同,技术动作各异,唯一的相同点,就是坚持、努力。对于运动员来说,都有一个冠军梦,而这正是他们通往冠军的必经之路。

