

人物名片

王娴

射击名将,以“快枪”著称。1997年全国八运会女子50米小口径运动步枪3×20冠军。1998年米兰世界杯上,王娴以689.7环平了3×20总成绩世界纪录并夺冠。



“

2005年,饱受伤病困扰的名将王娴选择退役,告别征战多年的赛场。在省队、国家队执教十余年后,年近不惑的王娴选择回到梦想起航的地方——杭州,当起了“娃娃兵”的教练,她期待着有一天能培养出一名奥运冠军,完成自己当年未竟的梦想。

”

1

近水楼台 从小爱上射击运动

小时候,王娴家住凤凰山小学附近,彼时,该校是杭州市射击队的布点学校,“三年级下半学期开始在学校训练,有体育老师带着,那个时候就是小孩子随便玩的。”王娴说,在那之后,“枪”就没有离开过自己的生活,“人生的事业、精力都在射击这块。”

1993年底,王娴成为省队的一名集训生,一年后转正为浙江省射击队运动员。上世纪90年代初期,不管是杭州市队还是省队的训练条件都很有限,就是在这样艰苦的环境中,王娴一步步成长起来。

“枪支、子弹都是国产的,如果哪个运动员能分到一把进口枪,绝对是我们羡慕的对象。”王娴告诉记者,由于经费有限,进口枪支、子弹只能保证优秀运动员、主力队员使用,“我当时用一把国产手枪,很破,但是没想那么多,就觉得好好训练就行。”除了“核心装备”,射击服、手套也都很破旧。刚开始在杭州队训练的时候,她的射击服是一件又旧又臭的军用棉袄,常年不晒有很多虫子,练完以后身上、脖子上会起很多小红点。

不仅如此,当年训练没有空调,场地冬天特别冷,自从练枪以后,王娴每年冬天都会长冻疮。“这个疤今天晚上好了、结痂了,第二天一练又崩开了”。进入国家队训练多年以后,王娴的这个“职业病”才彻底治愈。而由于训练场地地势过低,每年夏季多雨时节,靶壕里都会存水,甚至可以抓鱼,小运动员们只能趟水去食堂吃饭。“早上吃稀饭,一周吃一次肉包子,哪像现在的孩子每天都有牛奶喝。”王娴说,当时自己家的条件也不是很好,有一次为了五六百元的伙食费,爸妈把家里的钱都拿了出来,只留下几十块钱的生活费。

每次冬训考核,教练都会选择下雪天,“根本没法打,手都是抖的”,王娴回忆,不过不论天气条件多恶劣,对于大家来说都是一样的,能不能打好是自己的问题。

宝剑锋从磨砺出,经过几年的刻苦训练,王娴在1995年底拿到个人第一个全国冠军,此后又在1997年的上海全运会上拿到了冠军。“感觉自己这方面还有点天赋,要好好努力了”,随后,她进入国家队训练。

王娴:重新出发,期待培养更多人才
她征战赛场多年,年近不惑时回到梦想起航的地方

本报记者 崔义刚

走出国门 感受“待遇”的不同变化

2

1998年5月,王娴参加了自己的第一场国际大赛——德国世界杯。比赛前一天,她去逛商场,想买毛衣、手套,但是没想到售货员根本不理她,“用英语喊了几声都没反应,教练说打完比赛再去买,然后就回去了。”

第二天,王娴在比赛中非常顺利地拿到了冠军,第一次在国际赛场上见到国旗升起,她内心十分激动:“真的是发自内心有点眼泪汪汪,非常骄傲,因为我的努力让国旗



升了起来。”再去买东西的时候,老外的态度来了180度大转弯,“说东西送给我了,完全是两种待遇。”

随后,她又马不停蹄赶往意大利,在意大利站的比赛中,她平了世界纪录。“老外见到我直接拥抱,厂家跟教练沟通准备送我一枝枪。”王娴说,赛前训练时,她拿着枪箱走过日本队前面,对方根本不理睬,而连拿两站世界杯冠军后,日本队教练深深给她鞠了一躬。

这两次经历让王娴印象深刻,她觉得,想要让别人“服”,自己必须强大,“这样人家才会尊重你”。不过,随着这些年中国的经济发展、国际地位的提高,外国人早就不再轻视中国人了:“现在出国,我看到很多奢侈品店都配中文,他们也不再先问你是不是日本人、韩国人,而是先问你是不是来自中国。”

在射击装备方面,中国也早就成了德国厂家的“衣食父母”。王娴说,现在中国的消费力度很大,不用说全运会,就是省运会前,枪、弹等器材都供不应求。“射击器材的老板一开始对中国市场无所谓,但是现在不一样了。”

1999年韩国世界杯后,王娴的成绩有所下降,她用了半年时间进行调整。“我发现了一个问题,就是我的动作变了”,但是那时候没有先进的录像设备,只能用相机,照片冲出来以后发现动作变形,说明自己的精力都放在了“结果”上,“跟教练一起努力把动作调整过来,半年后又在韩国拿到了金牌。”

默默耕耘 期待学生帮自己圆梦

3

2005年,27岁的王娴选择了退役,那时,她的身体状况不是很好。“伤病很厉害,不能加量了,否则膝盖会积液,最后一届全运会前,一周打一针膝盖润滑剂。”而且,看着省里年轻队员渐渐成长起来,她也觉得自己该退下来了,“该放弃的时候就要放弃。”

退役后,王娴来到省队成为一名助理教练,4年后她成为了主教练,一做就是6年。2011年至2012年,王娴又到国家队执教2年,最终还是选择回到了杭州。“那时候孩子太小,父母身体也不太好,这么多年都在外面训练、比赛,我觉得应该回来陪陪他们了。”回到杭州市队,她带的都是10岁左右的男孩子。

当教练这么多年,王娴一个明显的感受就是相比自己当年,现在的孩子们训练条件好了太多:“射手手套全部都是进口的,射击鞋2000多元一双,韩国的射击服7000多元一套,枪全部是德国进口的……条件和我们那时候完全不一样。”

除了装备条件的提升,作为一名改革开放的同龄人,王娴觉得随着经济条件越来越好,工作、生活都发生了很大的变化。“小时候没什么吃的,现在想吃什么都能吃到;以前出去比赛绿皮火车要坐好几天,现在去北

京只要四五个小时,交通很便捷,有一次我早上去国家队办事情,晚上就回到杭州了。”王娴觉得,这就是中国的发展给她工作、生活带来的巨大变化。

不过,由于生活条件越来越好,家长对孩子呵护备至,王娴发现有些男孩子缺乏担当,做错事情怕教练责怪就会推卸责任。“我允许孩子犯错误,但是不许不承认,错了就是错了,以后不要犯就可以了。”王娴认为,射击项目本身就需要心理、自控、调节能力好,心胸要宽广,“我一直跟队员们说,想要打好枪,先要做好人。”平时训练时,王娴会告诉学生要珍惜这么好的条件,冬天不冷的时候训练不开空调,“运动员要锻炼意志力,这点意志力都没有,不可能成才。”

如今,王娴很享受现在的工作,“做教练挺好的,很纯粹,也是我的强项,每天跟孩子们打交道我的心态都很年轻,不觉得自己已经40岁了。”王娴笑着说。

她算了算,自己在世锦赛、世界杯拿过六七个世界冠军,但是没拿到过奥运冠军,她希望有朝一日,自己麾下能走出一位奥运冠军,“以这样的方式圆自己一个梦,射击生涯也就完美了。”