



队伍小介

浙江省射击队成立于1958年9月,上世纪60年代被迫解散,后于1973年重新组建。队伍成立60多年来,培养出了吴小旋、朱启南、王炯、李杰、徐峰、王成意、吴逸婧、康宏伟、赵中豪、林俊敏、余浩楠、王璐瑶、徐红、邱烨晗、张巧颖等一批优秀运动员,在国际国内重大比赛中,共获得各项冠军90余个。1984年洛杉矶奥运会上,吴小旋勇夺女子小口径标准步枪3×20项目冠军,成为中国女子奥运会金牌得主第一人。时隔20年后,朱启南在2004年雅典奥运会上,勇夺男子10米气步枪项目冠军。

浙江射击队:1984的传承,铸就梦想与光荣

本报记者 易龙吟

1 夏天穿毛衣 出门要扛30公斤的装备

早上8点半,训练开始了,队员们静静站着、跪着或者趴着,不停地举枪、收枪,原来,他们正在进行空枪预习阶段,在脑子里演练射击的每一个动作,这样的状态要持续1个小时。虽说周围的环境热闹了不少,但是每一位射击运动员依然心如止水。难怪很多教练都说,射击训练大多时候是精神上的考验。

一天200-300发子弹,这是常规的训练量。遇上大赛或者冬训,晚上还要加练。11点半左右,队员们陆陆续续开始收枪,结束了上午的训练。当脱下训练服,队员们的衣服几乎湿透。为了保持稳定性,步枪运动员需要穿上一件近15公斤帆布材料的训练服,又闷又热,而在这件训练服的里面,还需要穿上一件毛线衫,毛线衫里面还有一件打底衫。

1996年出生的周靖罡已经算是省队的老队员了,他熟练地打开箱子,向记者介绍起自己的装备:一个箱子塞得满满当当,服装、鞋子、垫子、还有枪上的辅助器材等,“加上那杆15多公斤的枪,我们每次出去比赛行李都超重,起码30多公斤,有点狼狈。”

50米步枪三姿项目被称为射击里最艰苦的项目,赛程长,姿势多,要求也高,训练时,队员们不仅需要穿上厚厚的比赛服,而且由于比赛场地直接与户外连通,严寒酷暑、刮风下雨都是司空见惯的训练场景。许多队员练习跪姿的时候,一跪一两个小时,膝盖破皮都是常有的事。

手枪项目则相对惬意不少,没有了厚厚的射击服,但这对选手的稳定性提出了更高的要求。为中国队拿到奥运资格的小将林俊敏就来自这个项目,这是一个速度与准度兼具的项目。从举枪到击发,只有4秒钟的时间,要在这短短的几秒内完成瞄准、射击全部5个靶位,并且正中靶心,难度可想而知。记者体验了一下,这点时间,还不够普通人瞄准完一个靶心。

飞碟项目是射击比赛里唯一的户外项目了,飞碟运动员通常有着高大的身材、健康黝黑的皮肤,这项在欧美和中东地区非常流行的运动在中国却有点冷。究其原因之一,就是昂贵。教练韩非打趣地说:“飞碟项目除了场上队员是中国的,其余都依赖进口。”不论是40℃的高温酷暑,还是零下的寒冬腊月,飞碟队员们都需要在户外训练,所以,袖套、防晒霜成了女队员们必不可少的装备。

“

湖州市长兴县,浙江的北大门,省射击队自2010年搬到这里,已经是第10个年头了,十年磨一剑。走进射击馆,跟以前安静沉闷的氛围不同,如今的射击馆里,除了有噼里啪啦扣动扳机时的声响,还有流行音乐。因为根据国际射联的规定,为了增加射击比赛的观赏性,从2014年开始,决赛现场不仅播放背景音乐,观众还可以大声高呼“加油”,使用充气棒等道具。为了适应这样的比赛氛围,训练馆现在也“动感”起来。

”

2 95后、00后更加活跃 射击队爱出学霸

由于赛程关系,射击比赛经常要承担综合运动会的首金任务,明年的东京奥运会,女子10米气步枪首先就需要承担起为中国奥运代表团冲击首金的任务。面对巨大的压力,加上射击项目本身的特殊性,每一个射击运动员都有一顆“大心脏”。如何调整心态,成了大家的必修课。

省射击队女子步枪教练葛宏砖告诉记者,其实每一名能够参加世界大赛的运动员都具备了很高的竞技水准和过硬的心理素质,而在心态调节上,因人而异。“经历过很多大赛后,运动员们对失误已经看得比较平淡了,这一枪打出去,无论好坏都能欣然接受。”

在私底下,很多队员都有一套自己的解压方法。晚上7点的长兴训练中心,没有了城市夜晚的喧嚣,安静得可以听到鸟叫虫鸣,空气好得可以看见星星。队员们结束了一天的训练,开启了难得的个人时间。

夜幕降临,最先忙碌起来的地方就是医务室。长时间训练,让很多运动都有不同程度损伤,射击运动容易颈椎、腰椎受伤,自行车运动员经常会有摔伤、擦伤,而击剑运动员则容易膝盖、跟腱部位受伤。这里的医生甚至能根据他们的受伤部位,判断他们的

项目。

在宿舍里,张巧颖正在认真地写着自己的训练总结,上面写满了自己每天训练的进步与不足,来省队6年,这样的本子她已经用了十来本。训练之余,她还喜欢做点手工,画点画,看些关于心理学的书籍,她说,这是给自己换换脑子。她的室友穿上跑鞋准备出去夜跑,锻炼自己的体能。有人把易烊千玺的海报张贴在床头,还有人喜欢收集公仔。除去神枪手这个身份,她们有和十几岁姑娘差不多的喜好。

邱烨晗目前就读于清华大学,是一名老队员了。当初,她正是在奥运冠军吴小旋的指点下,坚持留在射击队,才迎来今天的收获。结束了一天训练,她正在房间里学习英语,国庆之后,她就要返回清华大学继续训练和学习。当记者问道“如何平衡学习与训练的关系”时,邱烨晗说:“训练和学习其实是相辅相成的,并不存在平衡的问题。”像邱烨晗这样的学霸运动员,浙江射击队还有不少,在世界大学生运动会为中国拿到团体金牌的张超玄著,2014年省运会一人独得三金的杨倩目前均就读于清华大学,这里的“学霸”密度可是一点都不低。



吴小旋在比赛中

3 1984的荣耀与希望 浙江射击的光荣与传承

1984,对于浙江射击队来说是一个有意义的数字。吴小旋在1984年的洛杉矶奥运会上,为中国射落了第一枚女子奥运金牌,她也是浙江首位奥运冠军,吴小旋的1984,是荣耀。而在那一年,朱启南刚刚出生,这里的1984,象征着希望——2004年,他接过了前辈的衣钵,为浙江射击队拿到了10米气步枪奥运金牌。

在明年的东京奥运会上,浙江已经为中国锁定了3张射击项目的“门票”,在8月结束的奥运会初步名单选拔赛中,浙江队有6人入围,取得历史性突破。明年的东京奥运会上,他们期待像前辈朱启南一样向金牌发起冲击。

在记者前往射击馆时,正好碰上绍兴市队在场馆训练,这些10来岁的孩子,有的仅比步枪高出一头,却已经练习射击一两年了。省射击射箭自行车运动管理中心副主任朱晓波认为,浙江多而广的业训队伍是基础。2019-2022周期,全省有1630名射击运动员,每年参加全省青少年射击比赛的优秀苗子就达400多人,苗子多、水平高、质量好,是浙江射击青训的一个缩影。

今年的青运会上,温州小将江轩乐、杨倩等一批00后小将发挥出色,为浙江拿到了9枚金牌,占射击项目的三分之一,充分展现了浙江的实力与厚度。

步枪项目一直是浙江的优势项目,如今,手枪项目也取得了突破。朱晓波期待,在2021年全运会上,浙江射击“百花齐放”。

从吴小旋、朱启南,到林俊敏、徐红、赵中豪等主力军,再到00后的生力军,年轻小将的成长让浙江射击有了新期待。

浙江射击的光荣和梦想要继续传承下去,这离不开一代又一代射击人的拼搏与奉献。无论是吴小旋,还是朱启南,从成为奥运冠军到培养奥运冠军,浙江射击的传帮带从未断过。这正是榜样的力量,或许也是这里“神枪手”层出不穷的奥秘。



朱启南在指导训练