

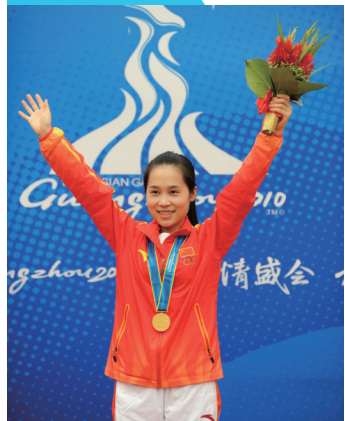
“

“注意力要集中！端枪要稳定、气息尽量平稳……”宁波体育运动学校训练场里，射击教练王成意正手把手为学生指导训练。时间回到2004年，在雅典奥运会女子步枪3×20项目决赛中，年仅21岁的王成意意大利大战来自俄罗斯、意大利等国的世界级名将，最终以685.4环的成绩勇夺铜牌，成为第一位在单人项目上获得奥运会铜牌的宁波选手。

从拼搏国际赛场到基层传道授业，王成意实现了人生的成功转型。“没有哪个角色更难或更易，每一个阶段都会有挑战。”20余年的运动生涯锤炼了王成意纯粹和坚韧的品质，这名为宁波体育创造历史的“神枪手”，也继续发扬着体育精神，书写着人生新的篇章。

”

人物名片



王成意

2004年雅典奥运会女子步枪3×20项目铜牌

2006年多哈亚运会50米步枪个人、团体两枚金牌

2010年广州亚运会50米步枪个人、团体、三姿三枚金牌

A 稳扎稳打，首届奥运就摘铜

1983年出生的王成意是象山贤庠镇人。小时候的她文静内向，喜欢安静地待在家里，常常一整天都不出门，也正是这份“文静”让她与射击结下了不解之缘。“当时父母就一门心思地想让我去学体育，刚好有懂行的长辈看我比较文静，就推荐我去试试射击。”小学毕业后，当时12岁的王成意来到了宁波少体校射击队。

刚开始的时候，王成意并没有表现出过人的天赋，相反差点因为天赋不足被退回来。“因为成意个子太小，练了大半年以后，有教练就传话给我们，表示想让成意回家。他觉得成意的天赋不是很高，不适合练射击。”王成意妈妈说，担心孩子受打击，在学校观察的这段时间里，他们并没有把这话告诉王成意。

好在王成意经受住了考验。在过去牛毛毡顶、四面敞开的训练场里，她每天一待就是十几个小时，冬冷夏热，最难熬的时候手指被冻肿，连扳机都扣不动。“竞技体育就是这样，没有捷径可走。有时比拼的不是技术，而是意志。”心无旁骛、日复一日的训练，让王成意逐渐找到了射击感觉和门道，也就此开启了通往更大舞台的闯关之路。

1999年进入省队，2001年进入国家队，王成意在省、市和全国射击赛场开始争金夺银的“狂飙”模式。据启蒙教练虞利华回忆，从2001年开始，四届全运会王成意总计获得三枚铜牌和一个第四名。每届成绩都能稳定进入前四，“在此之前没有一个人能做到，这也算创造国内射击纪录了。”同时，王成意顺利入选2004年雅典奥运会阵容，并创历史地为家乡摘得一枚宝贵的奥运奖牌。在很多人眼里，这是王成意的成名之战，但她心里清楚，一切都只是水到渠成。



王成意：瞬息万变，以「稳」取胜

本报记者 徐萃萃

B 光环之下，亚运征程考验多

2006年，王成意带着奥运铜牌得主身份来到多哈亚运会，这也是她的第一次亚运会征程。

“拿了奥运奖牌之后外界会对你有更多的期待，所以当时内心有一些压力。”但沉着、冷静的性格优势让王成意很快平静下来，另一方面，当看到赛程前几日决出的冠军选手照片被挂在亚运村时，王成意内心的斗志被彻底被点燃。抛去所有杂念，专注做好自己，50米步枪个人和团体的两枚金牌，就这样被王成意稳稳地收入囊中。但很多人不知道的是，亚运会金牌的背后也充满坎坷。

多哈亚运会前，王成意父亲病重，孝顺的她一直陪着父亲来回奔波于杭州、上海等地看病。一边是亲情，一边是训练，夹在两者间的王成意被压得喘不过气来，一度心生退意。备战广州亚运会期间，王成意又被查出患有腰椎间盘突出，每次举枪训练腰都痛得直不起来。“那段时间教练察觉到了我的压力，一次次找我谈心，帮助我舒缓情绪。”最终，王成意经受住了身体和精神上的双重考验。

时间来到2010年广州亚运会，经历了更多风雨的王成意拥有了一颗更加强大的心脏。即便面对国内众多媒体和粉丝的关注，她也能够很好地调节自己的心态和情绪。11月15日，首个人项目开打，王成意只用了40多分钟就打完了全部50发子弹，速度第一，成绩第一。“速度快是我一直以来的风格，稳定则是我在赛场上的优势。”这届亚运会，王成意一举斩获三枚金牌。

回顾自己的运动员生涯，王成意直言自己是幸运的。在关键的起步阶段，虞利华、邵建华教练严谨、细致的指导为她打下扎实的基础；在更为成熟的运动员时期，国家队教练个性化的带队方式也让自己能够卸下压力。“我记得在广州的时候，教练赛前让我自己决定去不去场馆做唯一一次赛前训练。当时我很惊讶，没有想到还有‘不去’这个选项。后来教练就带着我在亚运村到处逛逛、放松心情，最终比赛也收获了好的结果。”王成意说。

C 成功转型，崭新身份迎亚运

退役之后，王成意回到母校——宁波体育运动学校工作，但她最先做的却不是教练岗位。

“做学校工会和办公室的工作，就相当于从运动员转换到了行政岗位。”每天都需要和不同的人交流、写材料、汇报……这给这位世界冠军带来了极大的挑战，但刻在骨子里的倔强让王成意勇于迎难而上。即便工作内容再繁琐，她也兢兢业业，尽自己最大努力完成。

恰恰是这段行政工作经历，让王成意在此后的工作角色的转换上变得更加自如。2019年，她回到熟悉的射击领域担任教练。和自己运动员时期的教练一样，王成意从来不会为小队员们设定远大的目标，她唯一的要求就是希望他们活在当下，做好每一次训练。“我一直告诉我的队员，只要你做好准备，机会就一定会到来，亚运会和奥运会都有可能成为实现梦想的舞台。”

随着杭州亚运会的脚步渐行渐近，象山也已全面进入“亚运时间”。王成意对于家乡能够举办这么高级别的赛事深感自豪，“希望世界各地的运动员能够在象山尽情享受亚运，也希望更多人能看到象山这座城市的魅力。”

