

人物名片

王娴,射击名将,1978年生。国家射击队运动员,曾获射击世界杯冠军、射击世锦赛冠军、亚运会小口径步枪团体冠军、亚运会60发卧射团体冠军等,曾获浙江省三等功荣誉。

“

今年8月,王娴带队员参加浙江省青少年射击锦标赛。决赛时,她沉着冷静地望着赛场,那一刻场上队员的背影和曾经王娴的背影相重叠。1998年,从小跟着父亲玩弹弓、打气枪的王娴挑起了中国女子步枪的大梁。

”

王娴: 举枪,享受最“漫长”的刹那

本报记者 周斌 钟樑 潘笑坤 冯晶晶



王娴在韩国釜山亚运会收获的奖牌



王娴在其他大赛收获的奖牌

“还好有你们的坚持”

挑选步枪运动员,教练们一般会挑个子高、比例好的孩子,当时坐在教室最后一排的王娴一眼就被学校体育老师相中。在测试单腿平衡后,体育老师就叫王娴每天下课去训练。“那时候纯粹是玩,从没想过自己会成为专业运动员。”正值玩心重的年纪,面对枯燥无聊的训练,王娴开始逃避。不过,当时王娴的体育老师姚老师发现,仅训练半年实弹散布就进步很大,扣动扳机果断干脆的王娴是个射击的好苗子,于是对她管得很严,“每天我还没下课,老师已经在教室门口等我,下课铃一响,就催着我去训练。”

当时的王娴对于训练并没有放在心上,所以第一次参赛表现不佳。那是她第一次代表学校参加杭州市小学生射击比赛,“打得非常不好,20发子弹打了98环。”对于这场比赛王娴印象很深:“比赛时紧张到发抖,比赛成绩不好,见到父亲后哭得很伤心。”这次经历给了她不小的打击,之后跟老师约定,“在接下里一个学期时间里全身心投入训练,如果还是不行,就退出校队。”

专心后的王娴展现了在射击方面的天赋,同年进入市队,之后的省运会上,轻松拿下两枚金牌,一路走进专业队。“其实现在想想看,如果没有老师的坚持,我可能就放弃了。”

“穿着印有国旗的衣服参赛是不竭动力”

之后,王娴的生活辗转于训练馆和比赛场,一路顺风顺水走上了更大舞台。1997年获得八运会女子50米小口径运动步枪3×20冠军;1998年米兰世界杯中,以689.7环平了3×20总成绩世界纪录并夺冠。凭借着在世界大赛上的出色表现,王娴带着必胜的决心迎来她的第一届亚运会——1998年曼谷亚运会。

“这是我第二次参加综合运动会,第一次走进亚运村的王娴对一切充满好奇,很兴奋。教练发现我太过兴奋立刻提出了警告,因为兴奋状态对比赛发挥不利。”

年仅20岁的王娴在那届亚运会上显示出强劲的实力,挑起中国女子步枪大梁,在女子运动步枪50米卧射比赛中,以589环的成绩赢得金牌,并获得女子运动步枪团体金牌。

在那届亚运会之后,王娴进入了职业生涯的低谷期。在1999年意大利世界杯中,成绩下滑严重,“小口径运动步枪3×20仅打出五百六十几环,很沮丧。”为了查找成绩下滑原因,王娴向老教练和前辈运动员请教后得出结论:“我发现是一个是技术动作的变形,影响到了整个动作框架。”王娴开始苦练基本功,“穿着印有国旗的衣服去参加比赛,是我坚持下去的不竭动力。”

2002年釜山亚运会上,王娴参加女子50米自选步枪3×20团体夺冠并平世界纪录。女子50米步枪3×20个人决赛中,王娴以682.2环获得季军。在整理这届亚运会奖牌时,金银铜三色奖牌很醒目。当问及银牌是哪个项目时,王娴笑着说:“比赛结束之后就赶紧准备下一场了。”



韩国釜山举行的第十四届亚运会上,王娴(右一)和队友合影。

“射击教会我沉下心做事”

二十年运动员生涯中,没有拿到奥运冠军是王娴最大的遗憾。

2000年的悉尼奥运会,王娴总分575分未能晋级决赛。“我跪射扣了10环!”这句话王娴反复提到了好几次。跪射是她最擅长的一个射姿,平日里成绩保持在198-199环。然而就是这个她最擅长的射姿却在奥运会上拖了后腿,仅扣了10环,无缘决赛。

对于失败的原因,王娴总结为想得太简单,打得太粗了。“还是太年轻,把奥运会看成一场单项比赛,没有按照一场综合大型大赛去准备。”王娴说,“按照现在的心态,那时候的技术,我相信我就能打好了。”如果可以回到过去,一定会做好多方面的预案,在赛场上冷静面对各种突发情况。

射击带给王娴很多,有鲜花、掌声、荣誉、金牌,也有挫折和失败,但这些并不影响她对射击的挚爱。她说射击带给她最大的收获就是遇事冷静,“沉下心想出解决事情的几个方法,然后选择最好的方案,然后去执行。”

退役后的日子她选择深耕基层,把自己所学的东西教给小队员。闲暇时,被大家调侃是“仙人掌杀手”的王娴爱上了照料花草。提到愿望,她说:“我希望我带的运动员能够达到自己的目标,自己嘛,过好每一天就好了。”

扣发实弹只需要一刹那,相比之下,在靶位上的成长成熟显得格外漫长。如今的王娴,正享受着这“漫长”的刹那。