

本版撰稿 本报记者 易龙吟

射击射箭自行车中心:瞄准下一个高度



冬训肯吃苦,开春猛如虎。对于运动员来说,冬训是储备体能的关键时期。当前,省射击射箭自行车运动中心的部分队员们留在了长兴基地开启冬训,而还有一些运动员则跟随国家队,开启了巴黎奥运会周期的最后一个冬训。



射击项目瞄准巴黎首金

举重、射击、体操、乒乓球、羽毛球和跳水是中国竞技体育传统优势项目。在以往多届奥运会中国体育代表团获得的金牌中,这6个项目的夺金总数占七成以上。虽然目前巴黎奥运会赛程还没有确定,但首金很有可能在射击10米气步枪混团项目上产生。因此,射击项目的队员们不仅要承担夺金的任务,更是要面临首金的压力。

作为浙江的优势项目,目前,浙江队的黄雨婷、韩佳予以及王芝琳都是女子10米气步枪

项目的“顶流”,按照目前国家射击队的积分排名,她们三人中很有可能诞生巴黎奥运会的首金得主。

今年的冬训,三人跟随国家队用两周军训拉开了巴黎奥运会前最后一个冬训的序幕。据了解,射击队(步手枪队)冬训初期的体能训练也占了较大比重,组织了多场体能测试,安排了3000米、6000米、10000米长跑等项目。也许有人会有疑问——射击比赛中运动员大部分时间处于静止状态,为什么要如此重

视体能训练?

实际上,良好的体能是运动员在比赛中保持注意力高度集中、进行冷静判断的基础,对于射击项目更是如此。持枪手的任何一丝微小波动,对于比赛结果的影响都十分巨大,是真正的“失之毫厘,谬以千里”。

与众不同的是,射击队在体能训练内容上“不炒大锅饭”,对重点运动员做到“一人一策”,有伤病的老队员注意量的把握和同步康复,年轻运动员则根据专项力量的短板进行重点加强。

小轮车队期望创造历史

“一二三四、一二三四!”每天清晨,伴随着嘹亮的口号,射击射箭自行车中心的全体运动员会准时出现在训练场上,以长跑开始一天的训练。

随后,各队会在早餐之后回到自己的场地,开始各自项目的专项训练。

顶着凛冽的寒风,从6米多的高台上一跃而下,然后要在连续的斜坡弯道上飞驰,全程最高的速度可达60公里每小时,腾空的过程中要尽可能控制好人和车,以最快的速度飞越这些坡道。这是小轮车的队员每天的训练日常,一天重复几十次,一年重复几百天。

顾权权是浙江小轮车项目的一名队员,在杭州第19届亚运会

女子竞速小轮车比赛中,首次代表中国队出战的顾权权创造了历史,获得了一枚银牌,这也是浙江小轮车项目亚运会历史上的最好成绩。

顾权权说:“目前最大的目标就是接下来粤港澳全运会,亚运会虽然实现了历史突破,但确实离金牌只差了一点点,所以希望能在全运会上为浙江拿到这枚金牌。”

小轮车作为户外项目,具有很强的观赏性,最初被列为极限运动,但同时也意味着队员们在训练过程中摔跤、受伤成了日常。天气好的时候,队员们一周要练习6天甚至7天。回忆起亚运会的比赛,顾权权不禁哽咽,从2016年进入省队练习小轮车开始,十三年的坚持背后的酸涩苦

辣只有自己知道。她说:“亚运会比赛的间隙,教练一直在给我放松,给我指导,当时觉得大家坚持了这么多年,真的太不容易。”因此,与金牌擦肩而过还是让顾权权心存遗憾,因此也让她在这个冬训铆足了劲。

教练杨云生告诉记者,随着这项运动的发展,小轮车运动难度越来越高,因此我们今年冬训的重点就是在难度上进行了加强。不仅如此,今年冬训,省射击射箭中心还恢复了出操的传统,在寒冷的清晨开启一天的训练,不仅是对体能的训练,更多的是对运动员意志品质的磨炼。每周三次运动员国旗下讲话,激励运动员的奋勇拼搏、为国争光。

冬训手记

说最少的话 打最准的枪

省射击射箭自行车运动中心坐落在长兴,是浙江省内最北面的训练基地,也是最冷的一个。每年冬天,我都能最先刷到长兴基地的运动员、教练员的雪景图。这里包含射击、射箭、场地自行车、山地自行车、小轮车等多个项目,而且每个项目之间差异巨大。射击是这里诞生奥运冠军最多的项目,一共走出了三位奥运冠军,吴小璇、朱启南还有杨倩,因此也是最受关注的一个项目。

相比于一些户外项目,射击运动的冬训从温度上来说已经友好的很多,至少室内没有凛冽的风雪,但射击项目从来就是一个考验心理大于生理的项目。人们常常用“失之毫厘,谬以千里”来形容这个项目,一个8环就可能葬送整场比赛奠定的胜局,但实际上这两环在10米气步枪的靶纸上只有1厘米的差距,更何况在10米开外。对于能够登上全国乃至国际赛场的运动员来说,每个人的技术水平都已经非常高超,比拼的不过是谁更稳定,谁发挥得更好。因此,优秀的射击运动员都有一颗“大心脏”。

所以射击运动员们也都养成了喜怒不形于色的大将之风。安静、冷静,这是很多人对于射击运动员的第一印象。而事实上,很多运动员都还是十五六岁的少男少女,黄雨婷枪上挂的小熊猫就透露了她少女心。

根据赛程,10米气步枪很有可能承担起为中国射落首金的任务,对于这些神枪手来说,只有摒弃一切外在干扰因素,专注训练,才能在巴黎圆梦。而对于我们来说,只关注、不打扰,或许就是对运动员最大的支持。

