

本版撰稿 本报记者 易龙吟/文 潘笑坤/摄

省射击队勤练内功,百步穿杨



省射击队是一支光荣之师,从1984年为浙江夺得首枚奥运金牌开始,浙江射击队已经为我省贡献了4位奥运冠军,5枚奥运金牌。今年是全运年,省射击队也承担着为浙江队争金夺银的重任。作为粤港澳全运会前的最后一个冬训,全体队员都铆足了劲。



王岳丰



王芝琳

在漆黑中打枪,细节决定成败

在一片漆黑中打枪你试过吗?这是射击队今年冬训的一个训练项目——夜训。其实,并不是在黑暗中真正击发,而是在特殊的环境里,运动员反复练习射击动作。省射击队步枪教练周靖昱说:“平时训练我们都是开着灯的,眼中只有目标,靶子,但是把灯都关掉的时候,往往会把注意力集中在自身,更注重每个动作、每个细节。”

不同于别的项目,冬训要储备体能,射击队的冬训往往就是抠细节、抠动作。就好像盲人失去了视力之后,别的感官就会更加敏感,夜训

也是为了达到这样的目的,让运动员能够更加专注于自己的动作。

王岳丰是一名老队员,今年已是他进省队的第11个年头。参加过两届全运会的王岳丰,最好成绩是亚军。今年,他仍有可能再次征战全运赛场。

采访当天是一个正常的训练日,射击馆里枪声四起,运动员笔挺地站成一排端枪发射。其中一组,王岳丰与其他4名队友正进行一场小考核。与正式比赛计分不同,5名队员,谁环数最高谁得分。站在王岳丰的旁边正是他上

届的全运会搭档王芝琳,与这位国家队队员同场训练,让王岳丰内心感到了激励。王岳丰坦言,看她打得很踏实,在思想上也会要求自己打好每一发。

记者看到,王岳丰站的位置,地上有一个标尺,照理说对于他这样的老队员来说,动作已是肌肉记忆。王岳丰说:“这也是这个冬训开始用的,为了让自己有一个固化的动作,让自己每天的站姿包括一致性更好一点。”由此看出,王岳丰在这个冬训对于自己、对于细节有了更高的要求。

他们的训练秘籍:不停喊,反复“折腾”

走进位于长兴的省射击射箭自行车运动管理中心的场地自行车馆,就能听到教练们的“大嗓门”。自行车馆很大,队员们的骑行速度也很快,想要在训练中及时传达指令,最简单的办法就是靠“喊”。正在训练的是浙江省场地自行车短组,当天他们的训练从下午1点持续到5点。短组教练阎振强告诉记者,“今年无论是训练的量,还是要求,对比前两年都会更高,毕竟是全运年。”

省女子自行车运动员蒋雨露此前一直跟随国家队备战巴黎奥运会,今年冬训也从国家队回到了省队,与队友们一起合练。阎振强说:“自行车团体竞速赛的胜负都在毫厘之间,因此默契的配合是成败的关键,蒋雨露这个冬训不仅要提升自己的体能和水平,更重要的是和队友一起磨合。”

记者发现,虽然是冬天,但自行车训练场馆内温度不低,有了暖气和地暖,队员们在冬天也有了更为舒适的训练条件。

李建鑫是上届陕西全运会场地自行车男子团体竞速赛的冠军,如今已转型成为省自行车队的一名教练,在上一届的冠军团队中,如今只剩下了陆家辰、严炜明。李建鑫说:“现在的训练条件确实好了很多,以前冬天场馆里没有暖气也没有地暖,长兴的最低气温甚至能达到零下10度,出汗之后全身都冻麻了,甚至冻哭了。”

不仅如此,对于场地自行车这样的项目来说,遵循“三从一大”训练原则的同时,也更加注重科医保障。现场架起了视频设备,时刻记录队员们在场上的动作,方便教练和队员们随时回看和分析。以前队员们训练完之后恢复,需要把整个人泡在冰桶里,但冬天太冷又很容易感冒,只能来回在冰桶和温水里切换,但现在有了可以只冰敷大腿的装备,队员们再也不用担心感冒了会耽误训练。

对于全运会,省自行车队有期待也有担忧,阎振强表示,场地自行车的竞争非常激烈,大多数情况下前三名的胜负只相差零点零几秒,只能靠回放来确定,对于队伍来说,只有更加刻苦的训练,才能实现梦想。

走下领奖台,一切从零开始

最近,除了王芝琳,巴黎奥运会奥运冠军黄雨婷等国家队队员也都跟随教练葛宏砖回到浙江大本营,进行训练调整。对于有着光荣历史的省射击队来说,奥运冠军、世界冠军、全国冠军在这里都是普通的一员,和大家一起训练、吃饭、体测。或许只有来到这里才能真正懂得冠军们时常挂在嘴边的一句话:走下领奖台,一切从零开始。

每一位冠军的背后,都是日复一日、年复一年地训练,辛苦且枯燥。为了备战全运,今年春节,运动员只在除夕做短暂的原地休整。王芝琳说:“已经好多年没有回南方过年了,我都有点不习惯了。”相比于北方有暖气的场馆,南方的冬天阴冷又潮湿,再穿上厚厚的既不舒适

又不保暖的射击服,对运动员来说是一个极大的考验。此前为了备战奥运会,葛宏砖带着队员们跟随国家队常年在外训练,几乎没有回过浙江。今年,师徒几人虽然留在浙江过年,但队员们不能回家,王芝琳说:“毕竟离家近了,爸妈到时候可能会来看我。”

记者发现,王芝琳左手中指的指关节起了厚厚的老茧,这是日复一日托枪动作形成的,虽然她说“以后不练了就会慢慢好的,没事的,比赛的时候谁看你手啊。”不过,私底下她也是个小姑娘,喜欢有配饰的鞋子,枪架上挂满了史迪仔,这是她最喜欢的公仔。“你看这个是小黄送我的,这是我自己去迪士尼买的……”



体能训练

在上一届全运会,王芝琳犹如一匹黑马,连夺两金,甚至在女子10米气步枪的个人决赛中战胜了东京奥运会冠军杨倩,但此后她的状态出现了起伏,并没有如愿前往巴黎。因此,对于今年的全运会,王芝琳说:“就是按照教练的要求踏踏实实练,有时候想太多了反而会影响状态。”

当天下午,队员们进行了体能测试,正常的核心力量训练和跑操之外,队伍还安排了体能考核。2分钟的腹肌,2分半的背肌考核,每一位队员都不例外,黄雨婷、王岳丰、余浩楠等几位长期在国家的队员做得格外标准,对于他们来说这些都是日常训练的一部分。第二天上午,还进行了3000米的长跑考试,虽然射击并不是一个体能项目,但同样要求队员们达标。王芝琳说:“长跑、出操,不仅是对身体的训练,也是对意志的锤炼,对于射击来说,同样非常重要。”



射击训练