

“1984年洛杉矶奥运会上,许海峰射落中国奥运首金。40年后,中国两位“00后”双子星拿下巴黎奥运首金。在昨日进行的巴黎奥运会射击男子10米气手枪比赛中,中国选手谢瑜以240.9环的成绩夺得冠军。

奥运会射击比赛一般都安排在首日开赛,且比赛节奏快,所以40年来中国射击队都站在夺取首金的最前线。从许海峰到陶璐娜、杜丽、庞伟,从易思玲到张梦雪、杨倩,再到黄雨婷、盛李豪,中国射击在一代又一代的传承中奋勇夺金。

站在靶位上沉着冷静、弹无虚发的“神枪手”,到底是怎样练成的?

■据《都市快报》

从许海峰到黄雨婷盛李豪

打响奥运第一枪的 为何总是中国射击队?



黄雨婷(左)和盛李豪拿下巴黎奥运首金。

天赋

单手叠空弹壳,最多能叠几个?

每一个优秀的射击苗子,都具备一定的天赋。射击非常考验运动员的稳定性和手眼协调能力。

一般来说,射击教练在挖掘苗子时,有一套针对性的测试方式,其中比较常见的就是叠空弹壳。

黄雨婷的启蒙教练林克寒回忆说:“我们当时选黄雨婷,觉得她的协调性与稳定性都比较好。”挑选队员的测试包括叠弹壳,由学生左手端住平面玻璃板,右手累加一定数量直径为5.6毫米的小口径弹壳,一次累加八九个弹壳是较为优秀的。林克寒说,黄雨婷在测试中的表现“挺不错”。

东京奥运会射击冠军杨倩也一样,当年在参加宁波市体校射击队招生时,她垒了7颗弹壳。“别人一般只能垒三四颗。”杨倩的启蒙教练虞利华对爱徒的第一印象是“眼神有灵气,专注、自信、有胆量”。事实证明,虞利华没有看错。

“神枪手”一定视力出众?这也未必。以10米气步枪为例,靶纸只有一元硬币大小,10环的直径仅0.5毫米,想靠肉眼在10米之外看清靶纸,几乎是不可能的,所以运动员从瞄准到扣动扳机,靠的都是长年累月积累下来的动作肌肉记忆,近视也可以成为冠军。

心理

要有屏蔽外界声音的能力

射击项目比赛竞争激烈,冠军归属往往在毫厘之间,运动员又背负着自身和外界的压力,心理很容易出现波动。之前多届奥运会射击比赛排名,都在最后一轮发生巨大反转,专业运动员脱靶的情况也有发生。

近年来射击比赛的一些规则改变,也增加了运动员的心理压力,比如资格赛成绩更精确、决赛成绩清零、采取末位淘汰、允许观众喝彩和现场播报运动员名字等。所以在日常训练中,教练员会结合技战术,通过给运动员施加不同难度要求的训练任务和模拟高压环境来提高运动员的抗压能力,心理辅导老师也会定期对运动员进行心理测试。

越是高水平的运动员,抗压越有自己的一套,黄雨婷坦言,这些年参赛,已经有了屏蔽外界声音的能力:“看似平静实际紧张,最好的办法是接受压力、调整自己。”接下去,黄雨婷还要参加女子10米气步枪角逐,台州姑娘表示:“这块金牌不是压力,也不是动力,只是一个结果,也是一个能力。对我来说,还是要从零开始。”

训练

端枪15分钟,提高稳定性

突出的成绩,离不开平日刻苦训练。射击运动员的稳和准,都是一点点练出来的。不过,像比赛一样尽量打高环的训练只占一小部分,运动员平时会练习长时间端枪、猜环数,还会为高分、低分做好预案。不摸枪的训练也很多,为了加强肩袖、核心稳定性,还练深蹲、长跑等。

击发就在一瞬间,不少运动员会在扣动扳机那一刻,屏住呼吸以保持稳定性。稳定性是精确射击的前提,日常训练时,持续端枪训练是提高姿势动作稳定性的训练,每次15分钟,可以改善运动员端枪姿势的稳定、枪支晃动范围和枪支在靶心停留时间。另外的训练方式还有,在不装子弹和不进行实弹射击的条件下,进行端枪、瞄准、屏息和击发。

领先23分夺冠 陈艺文笑抱昌雅妮

■据《北京晚报》

北京时间7月27日,巴黎奥运会女子双人三米跳板决赛中,中国组合陈艺文/昌雅妮以337.68分、领先第二名23.04分的优势,为中国跳水队夺得巴黎奥运会的首枚金牌。

完成最后一跳5152B(向前翻腾两周半转体一周屈体)前,陈艺文/昌雅妮已经领先排在第二位的美国组合16.74分。她们的倒数第二跳、成套动作中难度最高的107B(向前翻腾三周半屈体),在同步性上出现了一点瑕疵,正常应该能够跳上80分的动作,只得到了79.80分。“下来我们俩什么也没说。”陈艺文扭头望向自己的搭档,然后很坚定地回答,“我相信她,相信彼此的默契。”

现在距离胜利只差最后一跳了……压板、起跳、翻腾、转体、展开、入水,当这一连串被锤炼过千百次的动作,最终化为泳池中的两朵小水花后,陈艺文与搭档昌雅妮一起加入了奥运冠军的行列。中国跳水队也连续六届奥运会夺得该项目冠军。

完成最后一跳后,两位中国姑娘在泳池边相拥,

尽管另外7对决赛选手的最后一轮动作还没跳,但优势已经足够她们拿下冠军。

家在海口的陈艺文,8岁离家,赴湛江去学习跳水。而出生在湖北仙桃的昌雅妮,5岁起接受体操训练,同样是在8岁那年,被省跳水学校的教练一眼相中,从此走上跳水之路。“5年来,我们一起走过起伏和坎坷,在最终这一刻得到了回报。”昌雅妮说。其实在今年3月,昌雅妮突然遭遇严重伤病,当月初的跳水世界杯蒙特利尔站,就成了她和陈艺文奥运会前携手出战的最后一场国际比赛。

颁奖典礼结束,两人中性格更为活泼的陈艺文兴奋地将搭档抱了起来,而昌雅妮则用胳膊比了个心。“我们俩在一起配双人,其实这几年挺不容易的。因为我们无论是体重上,还是技术上,其实风格相差是有点大的。”陈艺文说,“我们做了很多努力,去把双人配齐,也一直在努力地扶持着对方。”

后面的三米板单人比赛,携手夺金的姐妹就要成为竞争的对手,对此两人看法一致:“我们希望能够跳出最好的动作水平,把中国跳水的美展现给大家。”



颁奖典礼结束,陈艺文兴奋地将昌雅妮抱了起来。