

亚运读本

杭州2022年第19届亚运会



亚运有约

HANGZHOU



她是杨倩的同门师姐 王成意也有一颗大心脏

跟杨倩同一个师傅 从小性格特别宅 亚运决赛前 王成意还在

本报记者 杨渐

2021年东京奥运会上,21岁的00后宁波姑娘杨倩为中国代表团射落首金,成为了本届奥运会上具人气的运动员之一。

17年前的雅典奥运会上,同样21岁的宁波姑娘王成意,在女子50米步枪3×20决赛中斩获一枚铜牌,成为首位获得奥运会奖牌的宁波射击运动员。而之后的2006年多哈亚运会、2010年广州亚运会上,王成意更是斩获50米步枪个人、团体、三姿等5枚金牌,成为浙江省第二位两届亚运会获5金的运动员。

如今,杨倩依然在赛场上拼搏着,而她的师姐王成意则成为了一名基层射击教练。在两人共同的母校——宁波体育运动学校训练场,王成意正手把手为学生指导训练。“左臂保持住,端枪要稳定、气息尽量平稳……”从拼搏赛场到传道授业,王成意实现了人生的成功转型。



亚运有约

重温浙江运动员的亚运辉煌时刻

跟杨倩同一个师傅 从小性格特别宅

王成意是宁波象山人,小时候的她是一个文静内向的女孩子。“喜欢安安静静在家,一整天不出门都可以。”正是这样的性格特点,让她走上了射击之路,“爸爸的一个朋友看我比较沉稳,就推荐我去学射击。”

1995年,刚上初一的王成意进入了宁波少体校射击队。接触到射击后,王成意才发现和她想象中完全不同:“去体校之前,对射击的印象就是港式警匪片里的神枪手,枪法很准、动作很帅;去了之后才发现,射击训练刚开始很枯燥的,每天摸枪却不能打实弹。直到半年之后,才有机会练习实弹射击。不过感觉和影视剧中的射击比起来,现实中的动作要求更严格而且是固定一个姿势,电视上的造型比较多。”

刚开始,王成意并没有表现出过人的射击天赋,也不算是很系统,“那时候体校比较缺射击教练,我们队员就在队后面练练。”直到遇到了启蒙教练,也是她的伯乐——虞利华,王成意才真正开始崭露头角。“虞教练觉得我心理素质特别好,用现在的话来说就是有颗大心脏,认为我应该能练出来。”

作为杨倩和王成意共同的启蒙教练,对于两位爱徒,虞利华满是自豪:“她们两个是我教过最出色的弟子。”虞利华说,两人都有一颗大心脏,但性格上还是有些差别:“王成意更加内向一些,杨倩则比较外向活泼一点。”

除了性格上的不同,两人练的项目也有差别,杨倩是10米气步枪,而王成意则是50米小口径步枪。“气步枪是在室内射击的,而小口径步枪的靶场则不是全封闭的,会受到风雨等环境因素干扰,另外小口径步枪需要练习三个射击姿势,而10米气步枪只需要练站姿就行。”

值得一提的是,杨倩一直把师姐王成意视为偶像。“以前王成意回宁波,我都会喊她过来,给小队员上上课。东京奥运会后杨倩回母校遇到王成意,两人手挽手特别亲密。”

一路走来,王成意付出了无数汗水和泪水。“原来的老校舍训练条件不好,靶场屋顶是牛毛毡,四面敞开。夏天就是个蒸笼,最难熬的是冬天,手都冻肿了,扣扳机都扣不动。”

凭着一股倔强劲,王成意坚持练了下来。“记得有一次,同一个姿势连续保持了50分钟,被枪压着的手指头因为血脉不通都发紫发黑了,放下枪时针刺一般的疼。”王成意用努力证明虞利华没有看走眼,经过两年的刻苦训练,她接连在市运会、省运会上夺得冠军。

由于成绩突出,1999年,王成意进入浙江省队,被总教练邵建华招至门下。在这里,王成意练得更加自觉、刻苦,加班加点训练成了家常便饭。两年后,王成意披上了国字号战袍。

决赛前去唱卡拉OK 快枪手放慢节奏“等风”

和小师妹杨倩一样,王成意也是在21岁的年纪登上了奥运会赛场。2004年,王成意参加雅典奥运会之前,经历了一系列的国内选拔赛,“起码有三场选拔赛,然后再加上一些世界杯比赛的表现,根据综合积分来排出最终的名单。”

第一次参加奥运会,带给王成意的震撼是全方位的,“一走进赛场,不用找我就知道哪里是我的靶位,只要看哪里围着的中国记者最多就行

了。”这样的阵势,让一向沉稳的王成意也变得紧张起来,“以前在国内比赛,哪里见过这样的场面。”不过,一端上枪王成意就慢慢平静下来,进入比赛的节奏。最终,在女子50米步枪3×20决赛中,她发挥出色夺得了一枚铜牌。

谈及自己的职业生涯,王成意评价是顺风顺水,从宁波少体校到省队再到国家队,这一路都很顺畅。但雅典奥运会后父亲的离世和自身的伤病,曾让她一度想过放弃。

2005年,王成意的父亲病重,孝顺的她一直陪着父亲来回奔波于杭州、上海等地看病。夹在亲情和训练中间的王成意被压得喘不过气来,却只能一个人默默承担。父亲离世后,伤病也开始侵袭着她的身体:“我的腰、肩、脚跟都受了伤,伤痛无时不在折磨着我,每次举枪训练,腰都痛得直不起来,我的意志也开始消沉,心理和技术动作都发生了微妙的变化,成绩自然不尽如人意。”

不过,王成意都挺了过来。2006年多哈亚运会上,王成意斩获两枚金牌。四年后的广州亚运会,王成意更是一举斩获3金。这届亚运会,王成意记忆更加深刻:“比赛前一天,教练问我要不要去适应下场地,我震惊了,‘还可以不去的吗’,教练说只要你自己有信心、觉得有把握,就可以不去。”就这样,王成意和教练在亚运村里逛了一圈,还找了家卡拉OK唱了歌。赛前放松让王成意在决赛中的表现更加稳定,一向以“快枪手”著称的她,难得放慢了节奏:“比赛当天有风,我在射击的时候一直在观察风速和风向,等风速慢了才开枪,就是所谓的‘等风’。”

2012年,受伤病影响,王成意在伦敦奥运会选拔赛中发挥不佳,无缘奥运会。此后,她也逐渐萌生了退役的想法,“2012年我结了婚,也有计划要生孩子。”2013年,在参加完辽宁全运会后,征战射击赛场十余年的王成意选择退役。

全民偶像带起射击热 送孩子来练射击的家长变多了

2015年,王成意回到母校宁波体育运动学校做工会专职副主席,2019年正式带队做教练。

“做教练还是蛮开心的,但是需要转换角色,需要因材施教,让孩子们在射击训练中锻炼意志,发现生活的美好。”王成意坦言,多年的国家队的经历,反而让她在转换角色的过程中遇到了一些波折,“从2001年进入国家队到2013年退役,我十多年一直接受的都是高水平的训练,如今教这些刚接触射击的孩子反而觉得有些不适应。”

射击一直都是一个冷门的项目,但东京奥运会后,随着杨倩夺首金带来的巨大流量,也让更多人对于射击产生了兴趣。“杨倩可以说是体教融合的典范,读的是清华大学,奥运会上也拿到金牌,很多家长也想复制她的成长路径,送孩子来学射击。即使不能成为专业运动员,也想通过射击考上不错的大学。”

当然,这条路并不好走。虽然如今的训练条件、枪械设备等都有很大的进步,但孩子们受到的诱惑也更多,“特别是射击训练相对枯燥,需要想办法调动大家的积极性。”王成意除了手把手指导学生训练,还认真分析每个孩子的特点,有针对性提高学生的水平。

2022杭州亚运会的脚步越来越近,作为亚运会分赛区,象山已全面迈入“亚运时间”。王成意对于家乡能够举办这么高级别的赛事,也是充满信心:“希望象山把崇尚健康、热爱体育的生活方式传递给全亚洲甚至全世界。也希望象山营造更加浓厚的体育运动氛围,拉动体育产业的飞跃发展,带动象山经济发展和城市面貌的改善。”