

申城体育健儿 在基地开展军训

寒风中磨砺的意志 比赛中一定用得到



■ 参加军训的运动员在崇明体育训练基地田径场边拉伸 本文图片 记者 李铭坤 摄



■ 跑道边的水壶整齐排列

调整作息最难

作为乒乓球世界冠军,王励勤堪称在场人员中参与军训次数最多的人。除了勉励后辈在训练营中锻炼意志,克服困难,“大力”还谈及运动员时期参加军训的经历。在他看来,调整作息时间是运动员参与军训的一大考验。

“我们那时候也差不多是这个季节去参与军训,不过都是在军营里,对选手的要求也会相对高一些。”看着在田径场各处受训的队伍,王励勤露出微笑,过往的一幕幕也浮现在眼前,“国乒大多数时候都在北京军训,天气更加寒冷些,当时各方面的条件也没有现在这么好,可能是因为季节的关系,军训期间作息时间的调整,对我而言相对困难一些。”王励勤的话,也得到一些参训

走在崇明体育训练基地的田径场边,一排摆放整齐的运动水壶颇为引人注目。路过的工作人员笑言,基地里的运动员一定没少看西班牙网球名将纳达尔的比赛,才学到了他摆放瓶瓶罐罐的精髓。实际上,田径场地边这一排水壶,最近多了一个新的用途——供运动员在军训过程中补充能量。

昨天,上海市竞技体育训练管理中心2023



我在现场

本市11个运动中心的932名运动员将在军事化管理模式下,接受身体和意志力的磨砺。开营仪式现场,竞技体育训练管理中心主任王励勤及几位参训的运动员、教练员回忆了过往参加军训时的难忘瞬间。

队员认同:“这个季节早起稍微有些难,加上习惯了平常的训练节奏,一天四练可能需要一些时间适应。”

对于接下来几天,小队员可能遇到的各种考验,王励勤都心中有数,他希望运动员将这次军训视作一场“比赛”。“其实军训和比赛有许多相通的地方,参与者都会遇到困

难,每到这个时候,坚强的意志品质就尤其重要了。”王励勤看了一眼摆在场边的那一排水壶,补充道:“我们做运动员时,就是军训培养了顽强的作风。希望这批新一代的运动员,能将上海体育人的精神传承和发扬下去,为奥运会及全运会的备战做好准备。”

探讨动作要领

留着马尾辫,脸上带着些许羞涩的微笑,刚刚拿下学青会羽毛球女双冠军的罗意,用新形象参与本次军训。让人有些意外的是,这个年龄不大的姑娘,早几年便有过参加军训的经验,因而罗意的心态十

分放松,她还透露,军训项目中,自己最擅长向左转和向右转。

前不久落幕的学青会上,罗意与队友联手登上最高领奖台,小姑娘对于比赛节奏的把控,给不少人留下深刻印象,这也是她比较擅长向左向右转的原因,“军训过程中,教官在说出转体的指令时,都会带有一些节奏感,可能我比较能抓住这一点。”队列训练中,罗意在转体动作时,也的确得心应手,得到教官的赞许。到场边补水时,她还不忘记与队友探讨动作要领。

有最擅长的动作,自然也有不擅长的。说起这一点,罗意有些不好意思:“可能是跑步走和正步走吧,因为是整个队伍要做到同步还是有难度,相比起来,还是向左向右转简单一些。”小姑娘的话,引来现场一片笑声。本报记者 陆玮鑫



◀ 许海峰陶璐娜与学生合影

▶ 陶璐娜指导学生瞄准



“成长比成功更重要”

奥运冠军许海峰陶璐娜带来一堂特别的射击课



位于安福路上的爱菊小学昨天特别热闹,中国首位奥运冠军许海峰和悉尼奥运会射击冠军陶璐娜前来做客。同学们与奥运冠军面对面,感受射击运动的魅力,也学习到奥运冠军的拼搏精神。

心态是关键

得知两位奥运冠军来学校做客,爱菊小学的小伙伴们都非常激动,有很多问题想问。1984年洛杉矶奥运会,许海峰获得男子自选手枪慢射冠军,夺得中国奥运史上的首枚金牌。孩子们想知道,他是如何克服压力,改写中国体育历史的。当时的情景,如今已66岁的许

海峰记忆犹新,“比赛最后一组的时候,其他选手基本都打完了,很多人在看我的比赛。由于精力分散,前7发打得不好,所以我调整了一下,将脑子放空,然后没装子弹,拿起空枪压了压,确保自己的状态没有问题,打完最后三发,成绩是两个10环、一个9环。最终我夺冠的总成绩是566环,亚军仅比我少了1环。”许海峰说,用什么样的心态去做事,才是关键:“做任何事都要专注,不要有非分之想。除了身体和知识是自己的,其他都不是。所以要努力积攒属于自己的东西。”

失败是财富

在爱菊小学的多功能厅,陶璐娜现场示范,教同学们使用激光训练仪练习射击。激光训练仪由激光枪、激光感应靶心等几部分组成,占地面积不大,而且易于操作上手。“两脚成八字形分开,与肩同

宽,上体保持正直”“单手举枪悬空”“食指扣动扳机”……在许海峰、陶璐娜的指导下,爱菊小学的小伙伴们一个个抖擞精神,举枪,瞄准,射击。“看一下成绩——10环,你很棒!”一名男孩得到了奥运冠军的赞赏。

和师父许海峰25岁时才练射击不同,陶璐娜是从学校的射击社团,一步一个脚印成长为奥运冠军的。同学们很想了解,她是如何将爱好变为事业,取得今天的成就。

“其实刚开始我并没有设立宏大的目标,但是随着在赛场上不断取得成绩,我的目标越来越清晰。”陶璐娜启发孩子们,“在成长过程中,你肯定会遇到许多困难和挑战,比如我曾经几进几出国家队,所以你必须坚持下去不放弃。对我来说,从事射击运动最大的收获,不是站上最高领奖台的那一刻,而是在坚持理想的过程中经历了无数次的失败,但我始终坚信,只要努力付出

肯定会有收获。我把每一次失败的经历都当作人生的财富。你们会明白,成长比成功更加重要。”

健康有未来

激光枪射击源自现代五项中的跑射联项。2019年第二届全国青年运动会上,跑射联项列入比赛项目。近年来上海市射击射箭运动中心、上海市射击运动协会致力于校园射击运动的推广普及。身为中心主任和协会会长的陶璐娜表示,激光枪项目进入校园后,可以配合田径项目开展一系列的跑射、趣味项目拓展等活动,让学生“动静结合”,既锻炼体能又锻炼心理。

爱菊小学三年级学生韩瑾心练习激光枪已经一年,射击教会她做什么事都要平和、耐心,“以前看到弟弟积木搭不好我都会着急,现在我和他相处得很好。”在教练的指导下,韩瑾心也学会在学习和生活中

去直面失败,“不用怕做不好,因为失败是成功的开端,失败了你继续努力,多做几次,离成功就会更近。”

身为健康中国行动推进委员会的专家委员,许海峰提到保护青少年的视力健康是国家非常关心的一项工作,他建议同学们在学习之余,避免长时间看电视和使用电子产品,多参加户外运动,像射击能够训练眼球肌肉的灵活性,预防近视。

一个多小时的射击课让大家意犹未尽,同学们纷纷与许海峰、陶璐娜合影留念。爱菊小学校长方继东说,两位奥运冠军的成就,不仅仅是竞技体育的胜利,更是对坚持、勇气与拼搏精神的最好诠释,鼓舞大家勇敢面对挑战,不断超越自我,希望爱菊的学子能够学习两位奥运冠军身上坚韧不拔的精神、永不言败的决心、为国争光的信念,把这种冠军精神,融于平时的学习、生活中去。

本报记者 金雷