

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。”

年运动队军训开营仪式分别在崇明体育训练基地和上海市青少年校外活动营地(东方绿舟)举行。8天的训练期中,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。

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,“以前看到弟弟搭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