

王宁滨:期待青岛女箭客再战奥运

作为市体育运动学校射箭高级教练员在第25届省运会上带出“七金王”

青岛市体育局
“十佳教练员”风采录 ⑤

王宁滨是青岛市体育运动学校射箭高级教练员,在他的悉心指导下,弟子刘妍秀在山东省第25届运动会上包揽射箭女子乙组7枚金牌,培养输送的运动员获得2022年全国射箭冠军赛4枚金牌。对此王宁滨并不满足,“我要在培养青岛女子射箭运动员方面更加努力,希望自己的弟子像张娟娟为中国射箭夺得首枚奥运金牌那样,能够再度在奥运赛场展现青岛‘箭客’风采和实力。”



王宁滨教练(左)指导队员周佳媛训练。

包揽省运七金“一鸣惊人”

作为青岛女子射箭队主教练,王宁滨率队出战了三届省运会,均取得优异成绩,2014年第23届省运会获得3金4银5铜,2018年第24届省运会获得6金6银2铜,2022年第25届省运会获得7金3银2铜。令人欣喜的是,本届省运会16岁的青岛小嫚刘妍秀发挥出色,将女子乙组所有7个项目的金牌全部收入囊中,在省运射箭赛场实现了“全满贯”。

2005年出生的刘妍秀先是在平度市体校练习了一年多中长跑,2018年10月进入青岛体校女子柔道队,后来因为力量偏小被“推荐”到了射箭队。而在王宁滨教练眼里,刘妍秀“天生就是射箭的料”,“她胳膊直、肩宽,稳定性好,而且特别有自信,很适合练习射箭。后来通过训练我发现,这孩子不仅身体条件特别适合练射箭,性格、沟通能力也很强,只要训练遇到问题就会找我沟通交流,所以进步特别快。”

从2018年12月跟着王宁滨练习射箭项目,到第25届省运会之前的将近4年时间里,除了学习和比赛外,刘妍秀每天都要进行六七个小时的训练。凭借着天赋、努力和用心,握有“成功密码”的刘妍秀竞技水平迅速提高,逐渐超过了进队更早的队友。很快,她就被王宁滨列为省运会重点队员,精心调教,细细打磨,青岛射箭队的这枚“箭尖”愈发锋利起来。2022年8月25日至29日进行的第25届省运会射箭比赛中,16岁的刘妍秀出战女子乙组的7个项目,分别是4个人项目、2个女子团体项目和1个混合团体项目。除去一天休息时间,刘妍秀其余4天时间都有比赛项目。在女子乙组个人60米排名赛上,刘妍秀就拿到了自己的首枚省运会金牌。随后的比赛中她一路“过关斩将”,在女乙个人近距离单项、个人单轮全能、单轮全能团体赛、乙组混合团体淘汰赛、女子乙组个人淘汰赛、女子乙组团体淘汰赛六个项目上斩获冠军,如此一来,刘妍秀包揽了本届省运会射箭乙组项目的7枚金牌。

对于弟子刘妍秀成为省运会“七金王”,王宁滨并不意外,“在第25届省运会上,刘妍秀只不过发挥了她平时正常训练的水平,能包揽射箭女子乙组7枚金牌,说明她的参赛心理素质还可以。”去年9月,刘妍秀入选了山东省射箭队,王宁滨对于爱徒刘妍秀的未来,满怀期待,“本届省运会是我第三次带领青岛女子射箭队出战,2014年第23届省运会即墨姑娘兰璐崭露头角,2018年第24届省运会莱西小嫚张梦瑶表现优异,她们后来都进入了国家队,分别在全运会和青奥会上拿到了冠军。2022年的第25届省运会刘妍秀一鸣惊人,只是实现了她做射箭运动员当中的一小步,希望刘妍秀在射箭道路上越走越远,像她的大师姐兰璐和张梦瑶一样,能够到世界大赛中展示青岛射箭人的风采;更期待自己能够培养出征战奥运的射箭选手,像首位青岛奥运冠军张娟娟那样达到射箭生涯的巅峰。”

16岁改练射箭“大器晚成”

1976年出生的王宁滨是地道的青岛人,在基隆路小学上学时因为短跑成绩出色,在1991年9月进入青岛市体育运动学校田径队,师从著名教练张增惠主攻200米和400米两个短跑项目。“当时的市体校田径队高手如云,自己感觉要想跑出名堂难度很大,1992年7月10日赶上青岛射箭队来田径队选材,我因为臂长、胳膊直而被选中,就这样在16岁生日过了4天后开始改练射箭。”

就这样,“半路出家”的王宁滨进入了青岛市优秀运动队射箭队后,他训练非常刻苦,水平也提升很快,1993年6月出战山东省“希望杯”射箭锦标赛,就获得了男子个人30米、男子个人50米和双轮团体项目的3枚金牌。“我改练射箭将近一年时间,就能在全省比赛中成为‘三冠王’,说明自己挺适合这项运动,更增加了我练好射箭的信心。”1994年,王宁滨获得了全国射箭(室外)锦标赛男子个人淘汰赛亚军。

1995年初,王宁滨入选了山东省射箭队,师从“功勋教头”王国章。1995年,王宁滨代表山东男子射箭队出战全国射箭(室外)锦标赛,获得男子团体淘汰赛冠军并创造了全国纪录,同年还获得了第三届城运会射箭项目男子团体淘汰赛季军;1996年获得了全国射箭(室外)锦标赛男子团体淘汰赛铜牌;1997年获得了第八届全运会男子射箭团体淘汰赛第三名。1997年底,王宁滨入选国家男子射箭队,在1998年射箭世界大奖赛伦敦站比赛中获得男子团体淘汰赛亚军。

1999年,王宁滨作为山东射箭队的主力队员,在当年的全国射箭冠军赛男子团体淘汰赛中夺得冠军;2000年获得了全国射箭(室外)锦标赛男子团体淘汰赛亚军;2001年获得了全国射箭(室外)锦标赛暨第九届全运会预赛男子团体淘汰赛铜牌。

两位爱徒联袂冲击奥运

2001年10月,退役后的王宁滨进入青岛市体育运动学校射箭队,担任助理教练将近10年。2011年5月起,他出任青岛市体育运动学校女子射箭队主教练,迄今为止共培养出10多名国家健将和10多名一级运动员,向省射箭队、国家射箭队输送了兰璐、张梦瑶、马凯丽、孙鑫、矫莹莹、刘妍秀等队员,其中兰璐和张梦瑶联袂冲击东京奥运会参赛资格,如今张梦瑶作为国家女子射箭队队员正在备战巴黎奥运会。

王宁滨对于省运会的射箭赛场并不陌生,1998年他作为青岛射箭队主力队员出战了第19届省运会,包揽了男子射箭甲组4枚金牌。

2011年开始王宁滨单独带队后,1998年出生的即墨姑娘兰璐是他的首批弟子,“兰璐的稳定性非常好,悟性高,对技术动作的模仿能力非常强,2011年进入青岛市体校练习射箭后,这个孩子训练非常刻苦,对如何提高技战术水平很有想法。”2013年,兰璐在山东省射箭锦标赛中包揽了女子乙组射箭项目的全部6枚金牌,并于同年进入国家青年队。2014年,兰璐在第23届省运会中获得3枚金牌。2015年,兰璐获得全国射箭锦标赛团体金牌。2017年她获得全国奥林匹克射箭锦标赛个人金牌,同年进入国家队,并在室外射箭锦标赛中获得个人赛冠军和射箭世锦赛团体第四名。2017年在天津举办的第十三届全运会上,兰璐获得了女子射箭团体冠军。

有了培养兰璐的成功经验,王宁滨对于2002年出生的张梦瑶也是倾尽了心血,“张梦瑶是2014年10月从莱西体校输送到青岛体校射箭队的,那个时候她也才刚刚学会拉弓,处于从事射箭运动的初级阶段。不过张梦瑶很有天赋,第一次拉弓的时候我一眼就看中了,直接就把她留下了。她胳膊伸得直,拉弓动作特别标准,很有悟性,特别适合练射箭,加上性格稳重,训练和比赛从不认输,勇于顶着困难

上。”2015年,张梦瑶在山东省射箭冠军赛上包揽了女子乙组的6枚金牌,在2016年省锦标赛上又夺得女子乙组2枚金牌。2017年全国重点城市射箭锦标赛中,张梦瑶获得团体排名赛冠军,以及个人排名赛、个人、团体和混双淘汰赛四个项目的亚军。同年6月的全国射箭青奥会选拔赛上,张梦瑶在3场比赛中敢打敢拼,最终排名赛和淘汰赛积分累计获得第三名,成功入选国家青少年集训队。2017年10月在比利时举办的世界青少年射箭锦标赛上,当时15岁的张梦瑶首次代表国家队外出参赛便大放异彩,斩获女子个人淘汰赛铜牌、排名赛第四名的佳绩。2017年11月张梦瑶入选了山东省射箭队,在全国射箭奥林匹克项目锦标赛中夺得了个人排名赛和混合淘汰赛2个冠军。随后张梦瑶入选了国家射箭女队。2018年6月在第24届省运会射箭预赛暨2018年山东省射箭锦标赛女子30米单轮比赛中,16岁的张梦瑶发挥出色,射出了358环的优异成绩,一举超越了同样来自青岛的徐琳琳保持了14年的357环全国纪录。同年10月,在布宜诺斯艾利斯青奥会射箭女子个人赛中,张梦瑶以6:2击败西班牙选手伊利亚·卡纳莱斯,夺得射箭女子个人赛的金牌,这也是青岛首枚青奥会射箭金牌。

在2019年10月进行的全国射箭锦标赛(室外)女子组比赛中,青岛籍射箭选手兰璐、张梦瑶表现出色,他们与另外一名选手金思静组成的山东女子射箭队以4077环成绩创造新的女子反曲弓单轮团体全能全国纪录。值得一提的是,兰璐以1373环的成绩获得女子个人全能冠军,时隔12年后,成为中国女子射箭选手进入1370大关的第四人。张梦瑶以1365环获得女子个人全能第三名。此后,兰璐、张梦瑶参加了东京奥运会射箭项目选拔赛,遗憾的是没有入选中国女子射箭队最终的奥运阵容。



「早报体育风」
更多资讯关注

早报热线 82888000

本版撰稿摄影
观海新闻/青岛早报记者 刘世杰