左手抱娃 右手抱枪

对话 体 DIALOG

■ 对话人物

杜丽

性别:女
出生:1982年3月5日
身高:170cm
体重:55kg
荣誉:奥运冠军,中国女子射击队运动员,2004年奥运会获得10米气步枪冠军(首金);2008年奥运会获得50米步枪3×20冠军。
婚姻:2009年11月29日,奥运射击冠军庞伟与同样是奥运会射击冠军的杜丽在保定举行婚礼,成为新中国体育史上的第一对奥运冠军夫妇。
项目:杜丽入围了3月5日至15日进行的50米步枪三姿第二轮选拔,积分前两名的选手将获伦敦奥运会资格。

■ 对话动机

2010年8月,杜丽和奥运冠军老公庞伟诞生爱情结晶。在1月18日结束的多哈亚锦赛中,复出一年的杜丽拿到步枪三姿金牌,这是她复出后拿到的第一枚国际大赛金牌。值得一提的是,比赛中,杜丽首次使用价值4.8万元的特制"金枪"。记者昨日探营位于香山脚下的射击队,与"金枪"杜丽近距离对话。

本版采写/本报记者 田颖 实习生 胡莹
新京报制图/郭宇

【恢复】

训练量一点不比队友少

新京报:最近恢复得如何?

杜丽:我也不知道。好的时候觉得自己还能更好,差的时候也没觉得差到哪去。以前总觉得可能恢复不到之前的状态,但有时会觉得比那时候的状态更好。

新京报:现在你每天的训练固定吗,是状态好就多练,状态不好就少练?

杜丽:跟所有运动员是一样的训练计划,别人练多少我就练多少。

新京报:升级为妈妈后,有没有什么特权?

杜丽:生活上有时候我可以不住公寓,和孩子一起住。但训练上我和其他队员一样,一点儿都不会少,今天可能相对运动量小是因为昨天我的脖子又不行了动不了了,所以今天就必须减量。

新京报:这是一种职业病吗?

杜丽:就是一个动作(摆出打枪时脖子扭向一边,身子转向一边的动作),长时间劳损再加上着凉激起来的。这是射击运动员中普遍存在的,可能位置不一样,因为每个人的动作不一样。再就是程度不一样,毕竟我比他们年龄要大一些。

新京报:这个会影响正常比赛吗?

杜丽:其实亚锦赛对我来说有一定的影响,决赛不是特别好,不完全因为自己的技术出问题了。也跟这个有关,尤其在越紧张的状态中就越控制不了。

新京报:你的项目中涉及卧射、跪射、立射三种姿势,哪个最易诱发伤病?

杜丽:最难受的可能还是立射。我今天打起来就明显感觉立射会越打越紧,因为立射全靠肌肉的控制,打起来一痉挛的话就很容易跑掉。跪射和卧射好歹有个东西支撑。

【伤病】

省里派专家治"半身不遂"

新京报:其他伤病呢?

杜丽:我快半身不遂了。整个左边从头到脚基本上就是肌膜炎啊劳损啊之类的。平时要保护一下,但还是不行。还有从上届奥运会之前扭到的脚,到现在一直没好。

新京报:伤病问题有医疗专家帮你控制吗?

杜丽:我们省里专门派了一个队医过来给治疗一下,在广州的时候就发了一次,脖子突然间动不了了,一个礼拜不能动,我训练也练不了,比赛的时候,亚锦赛最后那天真的是运气比较好,那天早上脖子就比较疼,到打完的时候脖子就是直的了。可能就是着凉还是怎么的经常就动不了。

新京报:伤病是不是你现在最大的敌人?

杜丽:对,其他项目劳损可能对他们不是特别重要,但是射击项目如果劳损,肌肉是紧张的,因为我现在肌肉都跟石头一样,一摸上去很硬很硬。然后训练的时间,如果是在比赛当中,硬了之后肌肉就容易痉挛。一痉挛打的时候就很容易控制不到枪支,就好像不是自己打出去的。

新京报:虽然训练不能被照顾,但是生活上有"妈妈特权"吧?

杜丽:对,有时候住公寓可以回去看一下孩子(注:杜丽的孩子和妈妈在训练基地对面的小区里租了房子)。

新京报:训练和孩子如何兼顾?

杜丽:开始训练了之后,白天还是孩子这边少照顾一点,然后晚上的时间全部给他。但是因为现在伤病比较严重,晚上治疗的时间就得两个来小时,然后跟他在一起的时间就会很少很少。

1 2 4 3

【传承】

小儿不打手枪爱步枪

新京报:据说你家儿子很会抛媚眼。

杜丽:噢,对,就是会挑逗一下。在运动队里的小孩可能这方面都挺外向的,每个人过来都会教他两招。

新京报:你不怕大家伙把他教坏了吗?

杜丽:还好吧,至今为止没有太过分的举动。

新京报:他在射击上展现出天赋了吗?

杜丽:虽然他还很小,但每次来靶场,肯定会扣几枪。扣两枪才会走。把他硬抱走不让他打几枪的话,他就不愿意。而且他现在已经会说"枪",要去打枪。完全不怕枪声。

新京报:只能打手枪吧?

杜丽:他喜欢步枪。别人帮忙托着,他去扣扳机。

新京报:看来他继承你的基因比较多,不愿意从事他爸的职业(杜丽是步枪运动员,庞伟是手枪运动员)。

杜丽:他觉得手枪声音比较小,他喜欢刺激。

新京报:那孩子比较爱爸爸还是爱妈妈?

杜丽:儿子做梦晚上都是叫爸爸,他对孩子不是平时看着大大咧咧的那种感觉,而是会溺爱。

新京报:溺爱不好,孩子惯坏了都赖他。

杜丽:可能男孩大了以后就比较喜欢找爸爸,因为他们有共同语言。而且他(庞伟)有了孩子之后,对孩子的上心程度绝对比我多。

【坚持】

冬训曾想放弃奥运梦

新京报:这次生完孩子后回来,有没有后悔,不想回来?

杜丽:冬训前那时候会有这种感觉,说要不然放弃吧,真是特别痛苦那段时间,那段时间状态特别不稳定,力量、身体、肌肉什么都没有上来,训练也特别痛苦。就很疼,浑身都很疼,身体负荷不了的那种感觉,就感觉想放弃,但是熬过那段时间就好了。

新京报:怎么熬过那段时间?

杜丽:觉得那段时间属于一个量的堆积吧,训练量上来了,一下子让自己承受不了,慢慢地适应了,过了这一段时间就好了。

新京报:那你生完孩子这么短时间瘦成这样,强迫自己减肥了吗?

杜丽:恢复训练后可能就快一些,你们生完孩子也可以来队里练练,绝对有助于减肥。而且我本身生完就不胖,生的时候130斤,生完120斤。现在110多斤,可能是因为肉比较软。

新京报:现在打枪会因为生了小孩和以前有什么变化吗?

杜丽:真的会啊。打起来会比较稳一些了,不像之前有时候会急躁,现在心理上调节就会更快一些。

新京报:你觉得拿奥运冠军比较难还是生孩子比较难?

杜丽:我觉得最难的是生完孩子再回来训练,还不如从头开始呢。现在心理上和身体上那种超负荷的感觉已经过去了。现在比2008年之前有的地方会更好,但是有的地方会有些不足。可能就是身体上的变化和年龄上的变化,也就没法一块儿去比较。

责编 王春秋 美编 魏冬杰 责校 王春然