

在前不久举行的墨西哥射击世界杯男女混合气步枪项目中，衡阳籍运动员陈克多与浙江籍队友徐红合作，以502环的总成绩摘得冠军，并打破了世界记录。3月12日，回到家乡的他第一时间接受了记者的专访——

衡阳“个性哥”和他的世界冠军之路

文/本报记者 李娟 图/本报记者 王翟



陈克多展示标准的射击姿势



陈克多



陈克多与教练倪嘉

北京时间3月6日凌晨1点，身在墨西哥的陈克多给衡阳的启蒙射击教练倪嘉发来微信：教练，我拿了个冠军。

今年24岁的陈克多，与浙江籍队友徐红合作，以502环的总成绩，顺利拿下墨西哥射击世界杯男女混合气步枪项目冠军，还漂亮地打破了世界记录。

这项颇具历史意义的“重量级”荣誉，却被陈克多仅用寥寥几个字就“打发”了，表现得十分淡定。

此后，他在自己的微信朋友圈、朋友圈都只字未提获得世界冠军这回事。3月12日，回到衡阳的他，接受记者采访时也十分平静。

他的这份面对荣誉的“淡然”心态是怎么来的？倪嘉总结为：“个性”。这种个性首先表现在24岁的他有着超乎同龄人的理性和冷静，而这恰恰是一名优秀射击运动员的必备素质。除此之外，面对质疑时，他能够坚信自我，义无反顾向前冲；面对困难时，能卯足了劲，不服输、不言弃……可以说，陈克多的“冠军之路”正是与他自身的“个性”密不可分。

偏爱气步枪，16岁“初露锋芒”

陈克多走上气步枪射击运动员之路，就“拜他的个性所赐”。

那是他12岁时，参加珠晖区举办的运动会，由于在跳高、长跑等项目中成绩较为优秀，被前来现场挑选市级运动员苗子的教练员胡静“相中”。胡静让陈克多学习气手枪。

陈克多并不“珍惜”这份“伯乐之情”。“打枪拿什么短枪，要拿就要拿长枪！我要学气步枪！”陈克多认为，拿着气步枪，才有了军人般的凛然之气，超级帅！

事实上，相对于气手枪而言，学习气步枪，陈克多并不具备优势。“他的个人条件普通，身材比例并非气步枪所要求的那种‘黄金比例’。”倪嘉介绍道。

可陈克多却不会这么权衡利弊，他就

是喜欢气步枪！他觉得：“热爱才是练好一个项目的必备条件，才是能成为优势的根本。”

就这样，带着对气步枪的憧憬与痴迷，2008年9月，陈克多就读市体育运动学校，入选衡阳市射击队男子气步枪队。

进入气步枪队的第一天起，陈克多就思路清晰，十分清楚自己应该干什么、怎么干：“既然学了，就要成为最优秀的！一个身体条件并不突出的运动员，要想出类拔萃，就必须勤学苦练！”

倪嘉回忆：初入气步枪队的运动员，首先需要练习“举枪”，他当时给所有学员的要求是：举枪一小时，中间可以适当休息几次。陈克多却在每次的“举枪一个小时”里，从未休息过一次。陈克多的认真刻苦让倪嘉印象深刻。

陈克多的勤学苦练在射击队是出了名的。他每天除了正常上课外，还会额外给自己“加码”：核心力量训练、局部力量训练、平衡性训练、耐心训练……按照一个星期的周期，制定详细而紧凑的训练计划。这些训练也让陈克多成为了当时射击队的“体能最佳者”。

倪嘉还讲了一个故事：一次国庆节前考核，他开玩笑跟陈克多说，打不好就跳蛙跳。没想到陈克多那天真没打好，陈克多自己就跳蛙跳，跳到走不了路，国庆节在家里躺了三天。陈克多是执着的，甚至几近执拗。也正是他这种个性，让他不容易气馁、不愿意服输。

经过近2年的磨砺之下，陈克多这把“宝剑”首次亮出了锋芒。2010年，他以482.5环的成绩成功摘得省运会40发气步枪个人项目金牌。

陷入低谷期，他仍不言放弃

2010年的光芒并没有持续稳定下去。2011年，陈克多的状态陷入了低谷期。

由于陈克多在省运会上夺得冠军，

省射击队向他伸出了“橄榄枝”。但陈克多自认为对省射击队有诸多不适应，在那仅呆了不到一个月，便不顾其他人反对，自主申请回到了衡阳训练。

回到衡阳后，陈克多的各种问题出现了。在平时的练习中，他几乎每次成了成绩垫底的那一个，参加省、市级比赛没有取得任何名次，状态极为不佳。不管教练如何严格管理，还是起不到丝毫作用，这种不佳的状态持续了大半年时间。陈克多开始怀疑自己，甚至还有过放弃运动生涯的念头。

所幸的是，陈克多善于思考。他对自己进行了全方位的剖析：认真审视自己的人生规划；详尽分析自己在气步枪项目上的优劣势；仔细琢磨导致低迷期的主要因素……陈克多现在回想，当时的“不适应”并不是省射击队带来的，而是自身心态问题。

好男儿从不轻言放弃！他和家人以及教练商量，想再次争取入选省射击队的机会。当时省射击队的教练敖建辉正带领队员在常德外训，陈克多请求敖建辉给他3个月的时间，如果成绩达标，就给他一个留在省队的机会，如果达不到要求，他会主动离开。敖建辉应允了。

那是2011年的冬天，天气很冷，宿舍、训练场地没有任何取暖设备。为了能够在3个月内成绩达标，陈克多忍受着寒冷，每天给自己定的训练课时长达8小时，从早上6点的早训开始，除了早、中、晚餐以及短暂的休息时间之外，其他时间都是训练。口径、三姿等专业训练的每个动作都在1个小时以上，身体素质训练项目强度是：每天跑步1万米、俯卧撑300个、仰卧起坐800个……高强度的训练让陈克多累到不想脱训练服，腰胀痛到甚至连早起漱口时都弯不下去。

“能吃苦、进步大，未来不可限量。”这是敖建辉在陈克多3个月“魔鬼训练”后给予的评价。在那3个月的时间里，陈克多的成绩以“一个星期提高5环以上”的速度直线上升。

之后，陈克多不断刷新自己的射击记录：2011年年底，他与队员一起夺下了全国青少年射击比赛团体项目金牌；2012年，参加省青少年射击锦标赛7个项目，他获得个人金牌4块、团体金牌2块；2013年，陈克多进入湖南省射击运动中心，正式成为一名专业运动员，并很快进入国家射击集训队；2014年、2015年在国家射击锦标赛中均进入了全国前8名；2016年参加全国射击总决赛取得个人项目第4名。2017年天津全运会男子10米气步枪，他排名第六。

502环！与队友合作问鼎世界冠军

陈克多的优异成绩，让他有了进入世界级比赛选拔赛的资格。这次参加墨西哥射击世界杯的选拔赛，他保持良好状态，以气步枪项目第二名的成绩获得入场券，并在天津进行了为期1个月的专项训练。“决赛模拟、好十环概率训练等一系列的赛前练习，让我很快进入了比赛状态。”陈克多介绍。

抵达墨西哥之后，陈克多没有给自己倒时差的时间，而是第一时间就奔赴了比赛场地，熟悉赛场、适应环境。

比赛开始时，陈克多在个人气步枪项目中的表现并不太理想，排名第9，被第8名同环踩出。面对困难，多年磨砺出来的良好心理素质，让他表现出了异常的冷静。他没有慌，立即调整好心态进入男女混合气步枪项目比赛，在比赛中状态渐入佳境。资格赛中，他和队友徐红两人排名第二，决赛中两人分别打出了248.6环和253.4环，以502环的总成绩成功问鼎冠军。

这个世界冠军似乎从一开始就不那么循规蹈矩，他一直按照自己的喜好和意愿，做着自己热爱的事。陈克多始终没有忘记初心：要成为最优秀的气步枪射击运动员！期待他带着勃勃雄心不断突破自我，书写射击人生中的一个又一个辉煌。