

慢性子教练金琦佳：用“软”性格磨练出神枪手

□特约记者 祝佳

“单从外表和谈吐,很难把她和“女教练”这一职业联系在一起。她的身材不算健硕,说话语速缓慢、声音轻柔,但当其站在训练场上,教练的风范顿时展露无遗,脊梁挺拔、神情专注。她,就是海宁市少体校的射击教练金琦佳。”

A>>> 连男孩子都练哭的项目,她却坚持了下来

这样一名看似柔弱的女子,是如何变成一名射击教练的?

12岁那年,金琦佳被市少体校的教练挑中,接触步枪。进少体校训练队一事,曾被金琦佳父母反对,“女孩子怎么能去打枪呢?”金琦佳不紧不慢地说“试试再说”,一进队便一发不可收拾。

训练艰苦,常常练哭很多大男孩,但金琦佳从来不哭;比赛激烈,队员们情绪紧张,发挥不稳,金琦佳却不慌不忙,稳步前进。金琦佳对射击的热忱和天赋让她的教练高卓君夸赞:她就是块射击的

材料。

“练持久力时,常常一个动作维持1小时不动,我很享受这一过程,也许和我的性格有关。”金琦佳说。1999年,金琦佳进入省队女子步枪队,成为一名省级运动员。迄今为止,她是海宁唯一一名进省队的女子步枪运动员。

28岁那年,金琦佳退役。那一年,金琦佳结了婚,也很快有了孩子。考虑到家庭和未来工作的问题,她认为自己不适合再做一名运动员。但出于对射击的热爱,回海宁后,金琦佳成了一名射击教练。

B>>> 慢性子、软性格不是问题,照样能教好学生

“我是慢性子,对人对事也比较慢热。”金琦佳笑着说,曾有人开玩笑问,你这样的“软”性格能训练得好学生吗?

和当初教练高卓君在学校挑中了她一般,如今金琦佳作为教练员也开始去学校选苗子。今年6月,金琦佳在海宁南苑小学初选50多名备选射击运动员,最后挑选了5人进队。这个暑假,金琦佳就带着运动员们在市射击馆进行封闭式集训。

金琦佳每天6点起床,晚上10点下班,吃住都在射击馆。训练中,金琦佳耐心十足,对新进队的小队员们讲解动作标

准和训练技巧时,往往会重复多次,直到队员们领悟、吃透为止。新招的5名小队员平均年龄10岁,正是贪玩的时候,每天长达6-7个小时的集训,让不少人叫苦叫累。金琦佳想了很多好办法,比如给孩子讲老队员训练比赛的故事来鼓励他们;或组织训练小比赛,队员之间相互比赛,激发拼搏精神。

“软性格也有好处,灵活变动的方法能让小队员们对射击产生兴趣,兴趣是最好的老师,有了兴趣,也就淡化了训练的艰苦。”金琦佳说。



C>>> 既是良师益友, 更是贤惠的好妈妈

训练工作填满了金琦佳的生活,每周她只有一天休息。那一天,就属于她和读幼儿园女儿在一起的欢乐时光。

熟悉金琦佳的人都说,她柔软的性格中藏着惊人的大能量。除了曾经是一名出色的运动员,如今是一位优秀的教练员之外,她还是一位面面俱到的母亲。每年女儿放寒暑假在家的日子,是金琦佳参加集训的时候,没有时间带孩子去玩,金琦佳多少感到有些遗憾。

这段时间,金琦佳常常一边工作一边带女儿。每天傍晚,金琦佳就从家里把女儿接来身边。少体校射击的运动员们晚上要参加晚自修,写暑假作业,

金琦佳就和女儿坐在教室后排。妈妈写训练教案,女儿拿着纸笔在纸上随意涂鸦,安安静静,一坐便是两小时。

有时,金琦佳也会让女儿在一旁看着哥哥姐姐们训练。一来,可以让女儿了解妈妈的工作状态,二来女儿和小伙伴能够一起玩耍。

深夜,和女儿躺在射击馆的房间里,金琦佳常会思绪万千:当初有良好的专项成绩基础,因为观念的原因,退出了运动员生涯。自己后悔吗?虽然有些可惜,但也无妨,这不还有一批又一批年轻队员在茁壮成长,他们就是未来的希望;自己也收获了幸福的家庭和可爱的女儿。



武人夏宝峰:让重振四明内家拳的梦想成真



内家拳,在中国武术史上曾经有非常重要的地位。武术界曾以为内家拳已经失传,而在奉化剡源村,这门武术却依然留存。作为张松溪内家拳第十

三代传人的奉化人夏宝峰,三十多年来更是一直致力于内家拳的传承。在他的努力下,四明内家拳以较为系统科学的教学方式和养生功能等,备受当地武术爱好者欢迎,并在2009年,进入了浙江省非物质文化遗产名录。

不少第一次见到夏宝峰的人,都会有些诧异。印象中,拳师应该是魁梧、彪悍的,夏宝峰却白净、秀气,谈吐有风度,文质彬彬一点都不像是个习武之人。但从他的言语中,可以体会他对武术的用心和重视。“据说每个男人心中都有一个武侠梦,多数人也就想想而已,”夏宝峰轻轻地捋了捋他别具特色又特别有男人味的山羊胡子,“我很幸运,是少数将梦想做成事业的人。”

夏宝峰出生武学世家,7岁开始就跟随父亲练武。他的爷爷夏明土在当地颇有名望,夏家祖上有一位太公得到四明内家拳松溪派第四代集大成者夏枝溪的真传后,隐居到奉化剡源村。习武的传统由此代代相传,到夏明土时已

经是第十一代传人了。

从小他就听着爷爷的传奇故事长大,耳濡目染之下,一心想成为行走江湖行侠仗义的一代大侠。十几岁的时候,因为怕他打架惹事,家人就阻止他再练武,但夏宝峰对武术的热爱已经让他难以停下脚步。父亲不教,他就偷偷地跟在后面练,要么就跟家里的其他长辈比划比划。好在还有个开明的奶奶,在她的指点下,夏宝峰的武功突飞猛进。

功夫长了,架却越打越少。十五六岁时,他有次骑着自行车经过田野,两群人正在打群架。他有点兴奋,想过去看看,“主持公道”。谁知两帮人看到他都吓得四散而去,因为他们都怕夏宝峰是来帮对方的。夏宝峰有点扫兴,跨上车接着赶路。骑着骑着却突然想明白了,不出手就解决一场纷争,这不是最好的方式?学武重在武德,目的不是能劈开几块砖让大家喝彩,或是打赢几个人让大家都怕,而是强身健体、保护自己,保护善,让恶有所忌惮。所以,不出

手要比出手强。

之后,夏宝峰又得到高人指点。有一次和远房亲戚切磋武艺,后者告诉宝峰学武术不在于把所有的功夫都拿来练,最重要的是把武术归类,化繁为简。亲戚的一番话让夏宝峰顿时开了窍,他重新拾起爷爷留下的拳谱,没日没夜地开始揣摩,终于悟出了拳谱里的精髓,原来人出生到死亡,都有其本能动作,而爷爷在拳谱中早已用“十二成一”概括了。

除了修炼自身外,夏宝峰还希望把内家拳发扬光大。经过几代人的努力,如今内家拳已经是省级非遗项目,夏宝峰也成为宁波市省级非遗项目内家拳代表性传承人。在宁波,光是上门学武的门生就有3000多名。内家拳标准教材也在编写当中,昔日的家传绝学,正渐渐走向国际化,标准化,规范化。

“我相信,四明内家拳的重新振兴,会是在我们这一代!”夏宝峰信心满满。(通讯员 王鹏)