

这里曾培养出世界冠军 如今打造成后备人才基地 杭州江城中学里有一群“神射手”

本报记者 薛原

“远无妨,近无妨。半尺寒兵,百步亦穿杨!”古时的神射手,穿越到现在会是什么样?看看杭州江城中学的一群“神枪手”,就仿佛是将传说化成了现实。江城中学是浙江省阳光体育射击后备人才基地,从2009年开始引入射击项目,培养了世界射击青年锦标赛(18岁以下)10米气步枪冠军吴家宁,他退役后也在省射击队担任教练。

“目前我校3个年级共有20多位学生接受射击训练,一周练习4-5个小时,目前有10米气步枪、10米气手枪两个项目。”江城中学的射击总教练马翼凌告诉记者,大多数学生都是从零基础开始训练,所以选拔的时候,需要设置一些考验手臂的稳定性、身体的平衡性以及心理素质测验,“我们一般采用‘叠子弹壳’来考验他们的基本素质和潜在天赋,因为手臂的任何细微抖动,都会导致子弹壳坍塌,这就体现了非常适合射击的基本要素,手臂稳定性高的学生最多可以叠到15-16个。”

另一方面,马翼凌通过“热身、正式测验”的心理暗示法来判定学生的抗压性与心理素质:“我特意把叠子弹壳分为‘热身练习’、‘正式测验’两个环节,一些学生在‘热身练习’时往往可以叠14-15个,但一到‘正式测验’则状态一落千丈,甚至只能叠5-6个;而一些在‘热身练习’中仅能叠8-9个,但是一到‘正式测验’环节,立

马直线上升到12-13个。”后者明显比前者更适合参加比赛,越重要的比赛状态越神勇。

入门困难、初期枯燥无味、重复举枪却不发一弹……这些都是练习射击的学生需要克服的瓶颈。练习射击没有捷径,最初的1年到半年时间最难熬,一部分学员往往迈不过这道坎就放弃了。“部分学生一开始感兴趣,觉得可以打枪很兴奋,有真人CS的感觉,又酷又好玩,结果一练习,发现跟想象中完全不是一回事儿,有个相当大的心理落差。一节课重复同一个动作200多次,除了举枪就是放下枪,却不发一弹,他们还没等到‘实弹演习’的机会,就因为兴趣索然而提前‘缴枪’了。所以能够坚持下来的都是有天赋、有毅力的好苗子。”马翼凌笑言,“这就好像杨过刚到桃花岛,黄蓉却看似不教他功夫,只教他四书五经理论课。其实,任何东西都有相同的地方,比如武术,先别学招式,每天把马步练敦实了,日复一日,自然把基础打好了,后面的招式就可以水到渠成。”

打基础的“无实弹”举枪练习要至少持续4-6个月,学生进步程度各有不同,随后进行实弹射击训练,练习1年之后再由教练带队参加杭州地区初中比赛,优秀的选手可以代表杭州参加全省、全国的青少年射击赛事。谈到练习射击与学业成绩之间是否会存在冲突的情况,马翼凌说:



“不仅没有负面影响,射击反而会促进学生的成绩进步。原来我在别的学校带过一个学生,原本喜欢调皮捣蛋,经过射击训练,能够静下心来,后来保送到杭二中,之后通过射击特长,考进清华大学,参加了世界大学生射击比赛,这是体教结合的典范。”

为了加强训练难度,“逼”出学生更好的水平极限,马翼凌经常会要求学生打出高出平时水平的环数:“比如原来他十发子弹只能打到90环,我会要求他打到92环,一直到完成任务为止,否则一直打下去。这就是一种心理暗示的训练法,因为你如果冲着

90环去打,很可能连90环都打不到,如果冲着92环打,很有可能打到91环。”经过强化训练,学员们的综合素质得到显著提高,原本一枪失误后,会产生连锁反应,影响后续发挥,经过强化后,就能提高调整心态的能力,不管遇到任何困难,都面不改色、心无波澜、胸有成竹。

记者了解到,杭州市的射击特色学校有20多所,普及度在全国范围内名列前茅。像江城中学这样的射击特色学校,杭州还有不少,他们为射击后备人才培养,提供了源源不断的新血。

短消息

@温州

本报讯 近日,在2017年度浙江省地掷球协会年会上,温州市新田园小学被评为浙江省地掷球运动先进单位。目前,地掷球运动已成为该校的特色课程,每周开设一次培训课,学员主要以地掷球社团为主,大约三十多人。

(通讯员 王美 施亦男)

@海宁

本报讯 近日,海宁市第十五届运动会青少年部乒乓球比赛在硖石小学开赛,本次比赛囊括了小学、初中、高中三个组别,共有54所学校共计343名运动员参赛,是历届参赛人数最多的一次。

(通讯员 朱传宝)

@上虞

本报讯 近日,绍兴上虞重华小学男子乒乓球队代表绍兴市参加ZSTL浙江省第九届中小学生乒乓球联赛。据悉,本次比赛共吸引142所学校,503名运动员参赛。

(通讯员 王莞军)

@浦江

本报讯 为进一步增进校园师生之间情感友谊的沟通与交流,近日,浦江中余小学举办了中余中小师生篮球赛。精彩的篮球比赛拉近了师生关系,更为学生搭建了一个可以展示自我的舞台。

(通讯员 王锦辉)

劈波斩浪

近日,2018金华市青少年(儿童)游泳比赛在金华市体育中心游泳馆落幕,本届比赛共有3名选手打破了市最高纪录,13名选手打破了年龄组市纪录。赛事吸引了来自各县(市、区)及俱乐部代表队的373名运动员报名参赛,参赛人数创了历史新高。

通讯员 李旭韵 文/摄



实力一年比一年强 宁波校足联赛开赛

本报讯 3月27日,2017-2018年度浙江省校园足球联赛宁波赛区小学组总决赛在宁波市体育中心笼式足球场鸣哨,率先进行的小学甲组有47支男队和27支女队参赛,将于3月30日决出名次。

随着宁波市校园足球迅猛发展,该项赛事参赛队伍逐渐增加。“去年就有157支队参赛,今年在设定报名条件的前提下,还是大大超过了上届的人数。”宁波市青少年校园足球联赛委员会工作人员俞学丰说道,“全市目前有41所小学成为了全国足球特色学校可以直接参赛,另外的参赛队大多是从当地选拔赛上突围的,各

区县(市)都设立了校园联赛,竞争越来越激烈。”

阵容扩大了,自然有新军亮相。海曙中心小学足球队的队员们就是第一次参加市级总决赛,他们首战就遇到实力强大的北仑灵山书院队,虽然以1:3告负,但海小球员在拼劲方面丝毫不落下风。领队翁宏娟老师对孩子们的表现很满意,“毕竟我们校队成立时间不长,孩子们在场上表现出了团队精神和拼搏的士气。每场比赛对他们都是很好的历练。”

队长忻哲对当天的比赛结果并不满意,这名海小501班的学生坦承:“比赛前老师就说对手很强,所以上半场我

们都有些紧张。”他认为自己和队友应该有更多进球,“我们不是没机会。”

海曙中心小学足球队成立于2016年,虽然起步不算早,但队中也不乏比赛经验丰富的选手。该校601班的殷浩然从三年级开始进入市足协青训营,代表宁波市队参加过省青少年锦标赛等不少赛事。以前他总是遗憾不能代表校队比赛,如今有了校队又面临毕业。“现在反而练得少了,因为学习紧张,升初中想考个名校。”这是殷浩然第一次也是最后一次代表校队征战市校园联赛,他的希望是和学弟们联手多进几个球,多赢几场比赛。

(通讯员 戴斌)