



导读

余姚干溪村:
山区小村庄的体育力量

>>>详见2版

联赛名列第八 完成赛前目标
浙江女排收获成长和方向

>>>详见4版



嘉兴体育报

>>>地方特刊

看神枪手、神箭手、神行侠如何炼成,媒体开放日第四站走进省射击射箭自行车运动管理中心——笨重成了“机器人”,神枪手是这样冬训的!

本报记者 颜敏楠/文 特约记者 董旭明/摄

浙里是奥运冠军摇篮
媒体开放日特别报道

上半年封闭训练、下半年密集赛程、“三大战役”近在眼前,“据守”长兴的省射击射箭自行车队的队员、教练们备战情况如何?

12月9日,由省体育记者协会主办、体坛报执行承办的“浙”里是奥运冠军摇篮媒体开放日活动来到省射击射箭自行车运动管理中心(以下简称“中心”)。才入大门,便听到“砰!砰!”的枪声传来,不远处的天空中一团烟雾随风消散。未见其人,已闻其声,媒体记者的好奇心被激起,一次特别的“枪箭之行”就此开启……



五斤重的牛皮训练服上身 射击队员框成了“机器人”

端枪、瞄准、发射……浙江女子步枪队的队员们的动作整齐划一,一气呵成。现场,记者见到了奥运冠军、中心主任朱启南,他正悉心为小队员们传道授业,在奥运冠军的注视下,队员们屏气凝神、异常专注。

休息间隙,女子步枪队队员张巧颖接受了记者采访,穿着五六斤重的射击服,个头小巧的她走起路来颇为吃力。

作为目前在浙训练的队员中成绩最好的选手,张巧颖在2018年世界射击锦标赛上取得了青年组女子三姿团体冠军的好成绩。

“这是为了提高稳定性定制的服装,大概五六斤,穿上感觉自己像个机器人。”见到记者们对射击服好奇不已,张巧颖笑着解释。谈及训练比赛情况,她表示,今年因为疫情原因,节奏没能调整好,在前不久结束的全国射击锦标赛中表现得不尽如人意。

进入冬训节奏后,张巧颖和队友们除了常规的上下午训练外,晚上还自觉加练,一天下来要打掉两百多发子弹。

“接下来还会再加大训练强度。”趁着冬训磨练意志,队员们正以高涨的训练热情全力备战全运会。

老记们体验拉弓“不合格” 运动员一次要拉满50秒

在射箭队靶场,“老记们”正撞上射箭队员们从室内走出回收箭矢。护臂、护指、护胸以及各色的箭袋衬得少年人更加英姿飒爽,让不少记者直呼“好帅”。

恰好射箭队要进入拉弓训练,空出了场地,于是前来采访的记者便有了“尝试一把”的机会。用的还是训练的现代反曲

弓,但体验距离只有9米——不曾想,即使大大降低难度,但当记者们一手握弓,一手拉弦,两只手依然“不堪重负”得颤抖,连射几次都以脱靶告终。

“后山有野兔,没准下一把能射中。”前来指导的省射箭队队员金涛调侃道。他告诉记者,对于射箭队员们来说,在训练时,拉满弓状态至少要维持

50秒,最差目标都是9环。所以,记者们的成绩,可算不合格了哦。对于队伍明年的目标,他直言:带好小队员,在全运会取得好成绩。

休息间隙,省射箭队还体验了飞盘运动——小小的飞盘在手中传递,让队员们在下一段训练前进行一次“趣味热身”。

(下转2版)

国家级一流本科课程公布 温大运动训练学为体育类学科“撑腰”

本报记者 王宇怀

本报讯 日前,教育部推出首批国家级一流本科课程,课程涵盖经过两个教学周期检验的新认定课程和在新冠肺炎疫情期间开展大规模在线教学中做出重要贡献国家精品在线开放课程。我省共有225门课程入选,其中由温州大学体育与健康学院教授袁建国负责的运动训练学课程入围线上一流课程,也全省唯一入选的体育类课程。

据了解,课程由7大章、24小节组成,解答“现代运动训练是什么”“依据什么样的原理训练”“怎样安排训练负荷”“采用什么样的方法训练”等问题。

袁建国介绍,该课程为温州大学的本科专业课,通过线上教学的模式面向社会大众免费开课,听课人群既有专业运动员、在校大学生,也有社会上热爱健身运动的普通人。课程从2017年开课,目前已有近40000人次完成课程学习。

课程通过视频的方式向学生进行讲解,并设计了相关讨论题供学生探讨,并详细梳理每一小节课的知识点供学生进行复习。兼顾专业性和普适性的课程特点也收获了诸多好评,今年疫情期间,温州大学18级体育教育专业学生黄祥波就通过线上完成了课程学习。“课程体系完整、科学,教学服务到位,教学视频质量高,就连没有专业训练基础的父母也能看懂。”黄祥波说。

目前,我省体育与健康学科研究在浙江大学、浙江师范大学、杭州师范大学、宁波大学、温州大学等高校的引领下高速发展。袁建军表示,课程入选一流课程对我省体育与健康学科研究、教学发展带来助推作用,为高校构建“双一流”课程、专业提供了示范。