



收获全运会入场券 海宁射击小伙有大目标

本报讯 日前,2020年全国射击锦标赛(步枪项目)在长兴举行,来自全国的31支代表队共计266名运动员同台竞技。在男子50米步枪三姿比赛中,海宁运动员沈铮宇发挥出色,凭借预赛1173环,决赛457.6环的优异成绩夺得了个人银牌,并获得了第十四届全运会入场券。

男孩子爱玩枪,沈铮宇也不例外,读小学时,家里就有不少玩具枪。2007年,10岁的沈铮宇被市少年儿童体育学校来选射击苗子的教练相中。

教练看了看沈铮宇的身材比例、视力情况,认为他可以试试。射击,就是和枪打交道,听起来很酷。沈铮宇抱着玩一玩的心态,去参加初训与选拔。简单训练后,三发子弹定去

留。没想到,沈铮宇轻松拿下了进队的机会。

时间如此之短,和沈铮宇的射击天赋分不开,同时也受到其第一任教练高卓君的影响。“很凶,很严肃。”时至今日,时光穿梭近10年,沈铮宇对高卓君的最深印象,依旧锁定在这几个字上。“事实上,高教练很关心队员,平时也会开玩笑,但一到训练场,他就变得铁面无私。”沈铮宇说。

未进省队之前,沈铮宇平日里照常上学,每周抽几个晚上和周末时间,参加训练。因为训练时间有限,所以教练分秒必争。射击运动项目对持久的稳定性要求非常高,拿着枪保持正确的姿势,纹丝不动半小时甚至1小时,这样的训练是常有的。10岁的沈铮宇个头不过1.4米,步枪长约1米多,重约4公斤,对一个孩子来说,是非常

不容易的。沈铮宇起初的训练大多采取卧练。在这样的情况下,拿着枪保持长时间不动,胳膊和手剧烈疼痛。

“一痛,我就忍不住要动。一动,教练的骂声就在耳朵背后响起。”沈铮宇说。训练一结束,高卓君往往会让队员们进房间休息,并送上自己买的水果。看到教练的用心良苦,沈铮宇训练更加努力,并逐渐展现出良好的成绩,当看到自己的进步,沈铮宇的内心充满了成就感。仅用了2年时间,沈铮宇就进入省队,成为一名专业射击运动员。

2018年,沈铮宇顺利入选国家队,能在众多运动员中脱颖而出也着实显示了他的不凡实力。他认为,朱启南就是他奋斗的榜样和楷模。接下来,他还将参加奥运会选拔赛,争取获得更好的成绩。

(通讯员 朱传宝)



沈铮宇(左一)

81岁的“女篮五号”卜一民: 与篮球相伴的岁月,真美

这些年,“硬核”的叔叔阿姨越来越多了,在嘉兴,就有那么一群挚爱篮球的中老年人,他们年轻时就很喜欢打篮球,退休后还隔三差五聚在一起打球。日前,浙江省中老年篮球比赛在台州举行,嘉兴市中老年篮球男、女队参赛,取得了骄人战绩。在这支平均年龄60多岁的队伍中,有商人、退休公务员、企业员工,一旦到了球场上,都只有一个身份,就是球员。

其中素有“女篮五号”之称的卜一民一直备受关注。要是不说年纪,怎么也看不出眼前的这位老人已年愈八旬。卜一民用钟爱篮球一生的故事告诉大家,运动真的能使人保持健康年轻。作为嘉兴中老年篮球队女队的教练员,81岁的卜一民会在场边中气十足地在指导队员进行训练或比赛,大家对这位有威望的严师极为尊重。“她自己打球进过省队,也带出过国家女篮

的队员,是一位德高望重的老师。”嘉兴市篮球协会秘书长查跃东说。

1958年,时年18岁的卜一民在嘉兴少体校田径队训练时,被省队教练员选中,作为苗子进入省队,从此走上了专业运动员的道路。身高1.7米的她,身体

素质极佳,性格开朗,好胜心强,对于篮球这项运动是发自内心地热爱。“真可以说是把篮球当做自己的生命,现在,我的两个膝关节都做过手术了。”

回忆起为篮球奋斗过的青春,卜一民颇有感慨。那时,就连省队队员训练的条件也十分



艰苦,一片室外非塑胶球场就是她们的“年轻的战场”了。

后来,卜一民从省队回到地方,站到了教育和培养女篮人才的一线,而她自己坚持打球,是当时的嘉兴地区女篮队的绝对主力,司职右前锋,是队里的一号得分手,以投篮命中率高为特点。“小卜,你能马上复出参赛吗?队伍需要你!”刚生完孩子,还在哺乳期的她尽毫不犹豫选择披挂上阵,为队伍争光。

云淡风轻地讲述着往事,老人重温了那段为篮球痴狂的岁月。1987年,卜一民加入嘉兴市中老年篮球队,继续着与篮球的不解之缘。赢球狂喜过,输球痛哭过,与篮球相伴的岁月,成了老人如今晚年生活中最值得回味的部分。在嘉兴,像这样喜爱运动。坚持爱好的老人还有很多,他们的晚年生活同样充满着朝气。

(通讯员 韩瑜超)

