

在省级比赛屡传佳绩 舟山飞碟,从无到有未来可期

“注意速度、方向……”日前,舟山市少体校飞碟训练场馆内,教练员刘洋正训练着年轻运动员们。只见大家冷静沉着地注视电子屏,当电子靶飞出靶场时,迅速完成运枪、瞄准、击发等一系列动作。前几天,刚有一名孩子被输送至省飞碟射击队进行训练。

据悉,由于场地限制、缺乏专业教练等因素,舟山市在该项运动上长期处于空白状态。不过,从2020年开始,舟山市少体校建立了室内电子靶场,并在刘洋的带领下,成立了飞碟射击队。

结缘飞碟 只因儿时手枪梦

90年出生的刘洋来自辽宁沈阳,初中时,一次机缘巧合,被当地体校射击招收。“相信很多男孩子都跟我一样,觉得打枪特别帅气。当时我各方面身体素质都符合要求,就开始与飞碟运动结缘。”刘洋说。

一练就是15年,退役当教练前,刘洋一直效力于浙江省飞碟队,也曾在国家队训练过两年,获得过全国比赛个人第四的最好成绩。“印象最深的就是第一次摸真枪,一把枪重达7斤6两,长至1.2米,要用标准姿势举起来实在困难,只能两手抱在胸前,练习转体。五个月后,才开始正式地枪姿训练。”

为了提高自身的竞技水平,刘洋曾在训练时一天打过300发子弹,而正常每天的训练量为150发,整整超出一半量,“那次练完真正感受到了什么叫天旋地转。”刘洋说,加上高度紧绷的状态,练完后睡了十几个小时才回过神。

2020年,刘洋退役来到舟山,当起了教练员。

练习飞碟 考验心理素质和身体协调性

得知少体校新设了飞碟项目,

不少人都对它充满好奇和探知欲,有从原本练习其他枪种转学飞碟的,还有从各个学校挑选出来的好苗子。经过训练、选拔、淘汰等多环节,如今市少体校飞碟队拥有16名运动员。

刘洋说:“飞碟、手枪等射击类运动相比其他竞技类体育项目,最大的区别是,它并不需要高强度的体能和耐力训练,但十分考验运动员的心理素质、反应力和身体协调性。当飞碟从发射器发出,你必须快速作出反应,这个过程一般只有1.5秒—2秒,只要有一丝犹豫你就脱靶了。”

来自南海实验学校的李亦辰练习飞碟射击近3年,2021年浙江省青少年飞碟锦标赛上取得团体冠军。“每当看见飞碟被击碎,就会带来很强的自信心和满足感,希望能一直坚持下去,做出更好的成绩。”

从无到有 舟山飞碟运动未来可期

从运动员到教练员,刘洋说自己是为了能够不忘初心,这么多年的坚持也让他掌握了更多飞碟专业的技术,他要把这些技术教给同样喜欢飞碟、喜欢射击的年轻一代。“带队甚至比我自己比赛还要有压力,但是也有成就感,看到年轻运动员们在赛场上挥洒汗水,仿佛看到了自己曾经为梦想不顾一切的样子。”

值得一提的是,运动员们平时训练都是使用模拟靶室内训练,却在真正实弹比赛上不输其他各地市运动员。短短三年时间,市少体校飞碟队在浙江省青少年飞碟锦标赛上共获得了五枚金牌、六枚银牌和两枚铜牌。

“争取多发现有潜质的好苗子,让更多人看到舟山飞碟的实力。”

(通讯员 朱梦圆)

“桃花跑”

3月20日,宁波奉化跑团的跑友们用自己的方式完成了属于自己的“最浪漫桃花马拉松”,提前体验“2022奉化桃花马拉松赛道”。

通讯员 周力文/摄



点赞! 杭州启航足球队居家“云锻炼”上线

本报记者 陈素琴

“以前我们每周六都会以踢球的方式聚一下,三月以来,大家还没有聚过。上周六晚上,我参照朋友的做法,组织球队进行了一场类似于‘停训不停练’的线上活动。”杭州启航足球队领队杨帆说,虽然受疫情影响,球队每周六的锻炼按下了暂停键,但大家想要锻炼的心并没有停歇,于是他提出了“云锻炼”。

“上周六早上,我在群里发出号召,晚上七点有时间、有意向的队员,可以利用手边的工具,我们进行15分钟的‘花式’团队锻炼,正好也可以互相‘云见面’。”杨帆说,一开始他以为就

几个人,但晚上有半数队员上线了,“一开视频大家都嘎嘎笑,特别有意思。”

据了解,杭州启航足球队组建于2017年,队员大多来自浙江交投集团、杭叉集团以及金融行业等各个行业,一共十几个人,每周六晚上7点,他们相约杭州城北体育公园,进行一场足球友谊赛。虽然说隔行如隔山,大家来自不同行业不同领域,但在体育运动上,他们像是“拧成了一股绳”,因共同爱好走到了一起。

队员李豪是当晚参与的成员之一,他选择的是大桶水锻炼。

“刚好有这个机会,通过视频的形式很新颖,就凑个热闹参与了。”李豪说,当天晚上,看到大家都很聪明,有用油桶的,有用米袋的,有用小哑铃的……在他们的启发下,他拿来两桶桶装水。“说实话,两桶一起有点吃力,短短15分钟也有点意犹未尽,我觉得大家都可以试一试这种形式,好玩又有点‘搞笑’。”

杨帆说:“下周六我计划再进行一次‘云锻炼’,第一次大家反响都不错,有些队员表示还要让自己的孩子也参与进来。‘云锻炼’增进了彼此的情谊,等到疫情过去了,我们再相约球场。”

陆经民:乐清泳池 “定海神针”

从16岁到现在,几乎都“泡”在水里,用坚守和初心在“水世界”里走出了自己的人生路,也成为了乐清游泳界的“定海神针”,他就是乐清市实验小学游泳教练陆经民。

他秉持着“早到校、晚离校”的工作习惯,春秋两季日常课后训练、寒暑假赛前备战,全年无休。“我只知道把每一天的教学做好,把每一个孩子教好。”陆经民始终保持着一颗纯粹淡然的初心,为乐清市及省市级培养和输送500多名游泳人才,取得各种比赛奖项数千个。

当得知要筹建乐清市实验小学胜利校区时,陆经民的“职业病”又犯了。“游泳是实验小学的特色品牌,课堂教学不能没有游泳池。”陆经民说,幸好自己的“执念”深受校领导的支持和肯定。“游泳作为我们特色办学的金名片,学校建在哪里,游泳馆就造在哪里。”乐清市实验小学教育集团总校长薛岩强肯定地说。

如今陆经民又开始研究最新的游泳馆设计方案,这是他职业生涯中参与设计的学校第四座游泳馆,陆经民说:一座集实用性和科技感的游泳馆,不仅要从根本上解决场馆耗能的问题,更要利于普及游泳运动,助力“双减”落地,让更多的孩子在运动中快乐成长。除了教学之外,如何将优秀体育专业人才留在乐清也成了他的心结,他希望乐清能早日出台相关体育、艺术等人才引进政策,对在省队、国家队退役的运动员或者优秀大学生进行政策倾斜,让更多的体育专业人才回归本地从事体育教学工作,为乐清培养输送更多优秀的体育人才。(通讯员 何玲)