

从市运会第五到奥运会冠军

陶璐娜回母校分享成长故事

重回老城厢,走进母校,戴上红领巾,奥运冠军陶璐娜分享了从弄堂运动小达人到射击奥运冠军的传奇故事。9月7日,悉尼奥运会女子10米气手枪冠军、上海市竞技体育训练管理中心射击射箭运动中心主任陶璐娜回到母校上海市光明初级中学指导业余训练,分享成长经历,激励青少年射击运动员取得进步。

本版撰稿 本报记者 丁荣

从样样会到专注射击
起步晚却能厚积薄发

和男孩子一起打弹子、拍香烟牌子、长跑,自学游泳、自行车、溜冰,陶璐娜小时候十分活泼好动,是当时南市区老弄堂里有名的运动小达人。

上世纪80年代的明德中学(上海市光明初级中学前身)在体操房边上竖起两个木框子,就是当时简易的射击靶场了。陶璐娜的射击生涯正是从这里开始的。当时学校开展射击兴趣小组,同桌对陶璐娜说:“我们一起去练练看吧。”当时陶璐娜觉得射击很好玩,二话不说就答应了。没想到这一练就练出了名堂,陶璐娜展现出过人的射击天赋。

很快陶璐娜就被当时南市区区体校的射击教练翁绍信选中,进入南市区射击队进行业余训练。相比从小就开始练射击的队友,陶璐娜属于练得比较晚的,一开始成绩并不突出。尽管如此,翁绍信却牢牢瞄准了陶璐娜就是一块“宝”。

有段时间,陶璐娜因为得了甲肝在家养病,没到少体校训练。这可把翁绍信给急坏了,他专门找到了陶璐娜的家里,“你怎么不来练了?”看到躺

在病床上的陶璐娜,和她父母进行了一番交流后,翁绍信勉励陶璐娜:“射击靶场等着你呢!好了赶快来训练!”

升到高一年级时,陶璐娜参加了上海市运动会。比赛回来后,班主任问她拿到了第几名,陶璐娜回答:“第五名。”“啊?才第五名啊!”同班同学里有冠军,也有亚军,尽管觉得自己第五名有点可惜,但陶璐娜一直觉得自己差。通过在体校的磨练,陶璐娜在1992年进上海射击队,1995年被许海峰挑中调入国家射击队。

练蹦极训练心理素质
揭秘奥运夺冠的淡定

于射击运动来说,有过人的天赋和千锤百炼的技术,如果临场不能发挥出来,那几乎等于零。为了锻炼心理素质,在参加2000年悉尼奥运会前,陶璐娜专门到当时的八万人体育馆尝试蹦极。在教练和队友的推动下,陶璐娜一跃而下,经历了恐慌、害怕,再到最后的淡定。尝试蹦极后,即将参加奥运会的陶璐娜有了心理暗示:不论最后成绩如何,我都要感受一下参加奥运会决赛的心跳和紧张感。

2000年悉尼奥运会决赛,虽然每一枪结束后裁判员都会报靶数和此时



陶璐娜回到母校上海市光明初级中学

名次,但陶璐娜却都没有听见,她只是专注于每一枪的技术动作,专注于自己。直到打完最后一枪,陶璐娜依然不知道自己的成绩和排名。这一刻,她回头看了看教练,许海峰对着她举起了手,做出了一个“1”的手势。

回忆起那一刻,陶璐娜揭秘了当时的心情:“当时一下子就感觉很幸福,但射击运动员在比赛时一直是处于平稳的状态,没办法让自己亢奋,所以我当时没有像其他运动员一样叫出

来,喊出来,释放自己,给大家感觉就是沉稳、淡定地拿了冠军。”

能看训也能开一天会
射击练就从容大心脏

“小时候的我做完作业就出去玩,父母叫了才回家吃饭,吃完饭还要看电视,是静不下来孩子。现在我既可以看一天的训练,也可以开一天会,做任何事情都能定下心来。”回顾自己的射击生涯,陶璐娜坦言射击让她变得



更沉稳、冷静、耐心和专注。

从儿时的市运会参赛者到如今的市运会办赛者,陶璐娜希望用自己的故事激励所有参赛运动员能够通过比赛收获成长。她认为,青少年参加市运会,收获的成长比成功更重要。“陶璐娜当年参加市运会也才第五名啊!所以如果在市运会没比好,也不要灰心和气馁,要积极思考,找到问题点,解决问题。如果在市运会拿到了好成绩,也要保持冷静的头脑,多总结成功的经验。希望大家记住一句话:失败的时候要学会找自身的亮点,成功的时候要学会找自身的不足,要总结好,以利再战!”



三年输送七名队员 将组队参加市运会

这家俱乐部让雏鹰从校园起飞

三年时间,向上海市体育运动学校输送了七名运动员,其中一名运动员还进入了上海游泳青训队,这是一家立足校园的国家级青少年体育俱乐部——上海行知青少年体育俱乐部交出的惊艳答卷。今年,俱乐部与宝山区游泳学校联合组队,共同代表宝山区参与上海市第十七届运动会游泳比赛。

著名游泳教练倾力加盟
扎根校园培育未来之星

自开办游泳培训以来,行知青少年体育俱乐部始终保持公益价格,希望人人都能学得游泳。据上海行知青少年体育俱乐部副主任、培训主管叶剑介绍,俱乐部在完成幼儿班招生后,会专门给家长上一堂课,把游泳项目的优势、未来走专业或体育特长的不同出路向家长讲清楚。

上海行知青少年体育俱乐部严把教练员关,招聘的教练员都有专业运动经历。他们年轻充满朝气。同时,俱乐部聘请了上海游泳高级教练、上海游泳督导专家组成员吴佩里任教,负责教练员团队的培养。吴佩里长期从事游泳训练,曾培养输送了施扬、孙晔等一批优秀的专业游泳运动员,经验丰富。在吴佩里带领下,俱乐部游泳教练团队的业务能力有了明显提升。

通过近三年的努力,行知青少年体育俱乐部已经向上海市体育运动学

校输送了七名运动员,其中六名游泳运动员,一名现代五项运动员。在六名游泳运动员中,陈语成绩突出,目前已入选上海市游泳青训队。叶剑希望,今后俱乐部要争取每年都能向上级训练单位输送2-3名运动员。

在宝山区体育局的支持下,今年上海行知青少年体育俱乐部将首次与宝山游泳学校联合组队,共同代表宝山区参加上海市第十七届运动会。自7月28日恢复训练至今两个多月来,俱乐部充分利用暑期坚持每天两练,得到了家长的大力支持。开学后,俱乐部确保小学、初中年龄段运动员放学后能够保持一个小时的训练。哪怕有运动员晚到,俱乐部的教练也会主动义务加班,确保孩子的训练量。“我们希望通过努力,能够为十七届市运会宝山代表团尽上一份力!”

五育并举的“行知模式”
让基础大项成为校园必修

田径和游泳被称为体育的基础大项。对于青少年来说,从小练田径和游泳不仅对健康成长有帮助,还能为将来学习其他体育项目打好基础。行知中学高度重视田径和游泳项目,通过校办二线与学校场馆开放,让运动项目扎根校园,辐射周边。学校先后被评为全国田径和游泳项目的传统学校。

作为上海市业余训练优秀学校,上海市行知中学发挥游泳场馆资源优势,依托上海行知青少年体育俱乐部积极履行学校体育场馆向社会开放的职责。俱乐部与宝山区教育局、宝山

区体育局开展紧密协作,和多所小学密切配合,积极承接宝山区的“人人学游泳”项目,同时开展游泳兴趣以及专业班的培训。该项目自开展以来,获得了宝山区教育局的大力支持,成为区教育局认定的游泳教学与训练场所。

上海行知青少年体育俱乐部依托行知中学于2008年成立,先后被评为国家级青少年体育俱乐部、上海市星级青少年体育俱乐部。2020年,俱乐部被上海市体育局命名为上海市竞技体育后备人才社会培养基地。目前,俱乐部与宝山区多所幼儿园开展合

作,形成了每年集中招生、定期教学、兴趣与专业结合的招生形式。俱乐部团队现有专职高级职称教练两人,其他各类注册资格教练七人,具有专业的教学能力和优良的师德水平。

白天上学时,俱乐部教练员成为行知中学体育教学的重要补充,帮助体育老师上好专项体育课,帮助学生掌握运动技能。放学后,学校游泳场馆开展社会培训,俱乐部根据青少年的身材条件、水平开设了兴趣班和提高班,以兴趣班为普及促进学生游泳;以提高班为进阶,培养青少年游泳后备人才。