

市运会夺19金,弹无虚发怎样练成?

揭秘黄浦射击的“精准制导”

金牌19枚,银牌10枚,铜牌8枚,团体总分556分!在上海市第十七届运动会射击赛场上,黄浦区代表团夺得奖牌与团体总分双第一,创造了代表团参加市运会射击比赛以来的最好成绩。怎么样让青少年射击运动员在市运会弹无虚发,连获佳绩?在黄浦区黄浦少体校(以下简称黄浦少体校)校长冯奇看来,射击项目要成功,就像研制一枚导弹,需要一个周期的精准布局与科学备战。 专题撰稿 本报记者 丁荣



不设椅子不看手机
沉心静气培养人才

黄浦少体校的射击教练心中很清楚,业余体校的运动员训练时间弥足珍贵。因此,黄浦少体校射击教研组发出倡议:训练场上不放椅子,不看手机。不看手机是为了专心训练,不放椅子是因为射击教练只有站着才能看清运动员的动作,才能实现“一个看,一个个过”地扣细节。

目前,黄浦少体校射击教研组有六名教练,分别是副校长兼教练员闵海峰,教研组长孙瑞凯,教练员赵亮、沈雯、周豪杰、郭志鹏。教研组氛围积极向上,定期进行总结交流,各自提出建设性意见,只要是好的意见,不论是谁提出的都会采纳,实现了用众人之长。

黄浦区少体校射击教研组已开始提前招生,布局下一届市运会射击比赛的年龄段运动员,并积极推动飞碟模拟器进校园,努力拓宽项目的布局。在选才育才过程中,黄浦少体校射击教研组一般会给学生三个月试训时间,如果孩子确实是好苗子,则会与家长进行沟通,重点就是“如果市队教练看中,是否愿意让孩子从事竞技体育这条路”,如果家长愿意才能够得到进一步地训练。正是这种提前沟通的机制,让黄浦少体校在射击项目不断向上级运动队输送优秀后备人才。黄浦少体校射击教研组组长孙瑞凯表示:“一分耕耘一分收获,市运会是未来走上更高领奖台的开始,我们是那小小的星星之火,以燎原之势,不断孕育着希望。”

社会力量拓展增量
科技助力保驾护航

盘点本届市运会射击比赛黄浦射击项目的19枚金牌,其中12枚金牌诞生在了步枪项目上,较上一届有显著进步。这正是黄浦少体校与专业社会力量上海锐猎射击俱乐部(以下简称锐猎俱乐部)资源整合,优势叠加的结果。通过选拔赛,黄浦少体校与锐猎俱乐部共同派运动员参加市运会。锐猎俱乐部负责组队参加本届市运会C组普通气步枪5+20的个人与团体项目,在该项目上获得了3金1铜的好成绩。除联合组队外,在四年备战周期

里,锐猎俱乐部每年都会输送1-2名优秀苗子到黄浦少体校进行训练,其中已有一名运动员被成功输送到了上海市射击二队。

众所周知,步枪项目对射击服装的要求比较高,锐猎俱乐部发挥科研优势,专门为参加本届市运会步枪项目比赛的黄浦运动员研发了参赛服装,成功帮助步枪C组的两个项目获得了团体冠军。在女子A组10米气步枪个人比赛中,黄浦少体校射击队包揽冠亚军,成绩分别为6291环和6290环,这一成绩在全国青少年同级别比赛中都处于领先。此外,男子A组10米气步枪个人项目,黄浦区也包

揽冠亚军。

化整为零安排训练
学生来就能马上练

今年6月2日恢复训练时,黄浦少体校副校长兼射击教练闵海峰发现组内的手枪运动员臂力与握力下降明显,连枪都举不稳。虽然着急训练,但闵海峰还是果断决定暂停训练,让运动员回家练臂力。闵海峰专门采购了一批红砖,让队员人手一块,每天坚持举砖头两个小时。经过50天举砖训练,运动员握力与臂力不仅得到了恢复,还有所提高,让之后的射击训练事半功倍。

为弥补上半年失去的训练量,同时兼顾运动员的学习时间,黄浦少体校射击靶场在周一到周五采取“化整为零”开放,将固定训练时间调整为灵活制,将训练结束时间从下午5点半延长到晚上7点,甚至7点半,确保只要学生来,就有教练,就有枪弹可以训练,最大程度保证了训练计划的落实。为此,黄浦少体校靶场的教练员、工作人员采取了灵活休息制,每周灵活休息一天,最大程度确保训练。闵海峰表示:“我们明白队员需要训练,但我们更明白他们的学习也要弥补,因此我们只能调整自身,尽可能地减少训练对运动员学习的影响。”

市运会空手道项目落幕

社会力量办训或承载未来

12月25日,上海市第十七届运动会空手道项目(青少年组)在上海师范大学附属杨浦滨江实验小学落下帷幕。本次比赛共有来自14个区的275名运动员报名参赛。上海市第十七届运动会空手道项目(青少年组)的比赛由上海市体育局、上海市教育委员会主办,上海武术院(上海市健身气功管理中心)、上海市杨浦区体育局承办。比赛共分为男子A组、男子B组、女子A组、女子B组四个组别进行。最终,浦东新区、杨浦区队各摘得七个重量级别的冠军,宝山区、黄浦区队则分获三个以及两个冠军。

专题撰稿 本报记者 李一平

空手道项目发展迅速 杨浦和浦东领跑全市

今年,市运会空手道项目的比赛开设可谓一波三折,先后因为客观因素改期了三次,最终才于12月底落下了帷幕,其中组委会为此付出了许多心血。

作为全国最早发展空手道运动的地区,上海的空手道运动发展已超过20年,成为青少年中普及面较广的一项运动。在本次市运会的比赛中,各区的青少年空手道发展迅速,特别是杨浦和浦东两个区,分别摘得了七个重量级别的冠军,成为全市的佼佼者。

其中,杨浦虽然在空手道项目上起步较晚,但仍然取得了弯道超车的好成绩。杨浦区少体校空手道队于2018年成立,当年便在上海市第十六届运动会中斩获四个冠军,目前其注册人数300余人,比赛人数超百人。在去年举办的2021年上海市青少年

空手道锦标赛上,杨浦区报名参赛的运动员有91人,也是上海参赛人数最多的一个区域。

而浦东新区队则是通过体教融合+社会力量办训“两条腿”走路的方式,将青少年空手道的基础打得更加扎实。屹磊空手道的负责人李磊介绍,目前浦东新区是全市首个将空手道作为学校体育“一条龙”建设的地区,通过布点高中段的文建中学、初中段的浦兴中学以及小学段的金茂小学和金新小学,让在浦东新区练习空手道的青少年运动员有了更多的升学通路。

同时,浦东新区与社会办训机构屹磊空手道合作,通过社会道馆的方式普及推广项目,也取得了很好的效果。“目前我们在联洋、东方路、南汇等地区都开设有道馆,基本上覆盖了浦



东大部分的区域。”受益于本身的市场化程度较高,家长对于空手道文化的认可度在多年的孵化下已经有了良好的基础,再通过学校+社会两方面的普及力量,目前浦东新区的中小学空手道爱好者数量已经颇具规模,这也是浦东新区队在这次比赛中能摘得七个冠军的底气。



社会办训结硕果 后备人才可期待

2020年,上海市体育局推出了“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”的评选,今年前不久,还进行了第二批次评选工作。李磊所负责的屹磊空手道在两次评选中,都被评为“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”,也是上海推动社会力量办训的切身受益者。

“有了这个社会培养基地的头衔,让我们社会力量办训的工作事半功倍。”在之前,李磊也想过将教练带进校园,进一步扩大项目的推广力度,但苦于没有渠道,进度进展困难。而获评“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”后,李磊便达成了与金茂小学、金新小学的合作,让“一条龙”布局

的龙尾落了地。

在去年的陕西全运会上,上海选手汤冰勇夺女子个人型冠军。事实上,从2016年开始练空手道,汤冰接触这个项目只有六年。“跟从零开始相比,我们大多数练空手道的运动员都是从武术项目转过来,因为这样相对而言会容易许多。”汤冰说,大二那年,武术系多了一门空手道选修课,空手道老师来挑人,一下子就挑中了她。

得益于“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”的落地,未来将有更多青少年获得比汤冰更好的机会,能更早接触空手道。而这,也许能让上海空手道运动员在未来走得更远,向国际的舞台发起挑战。