

# 岛城小神枪手梦想“上膛”

射击运动在岛城悄然兴起 早报记者探访揭秘神枪手是怎样“炼”成的



青岛市青少年射击训练基地学员在训练中。

## 射落金牌 调查

2022年射击(步手枪)世锦赛正于埃及开罗举行,目前,中国队在奖牌榜和金牌榜上均列首位,绝对的领跑优势让国人为之自豪。作为一项奥运项目,射击运动对于老百姓来说,充满了神秘,青岛是一座充满活力的体育之城,既有一批出色的射击运动员,也有众多射击运动爱好者,他们平时都去哪里进行学习训练?这项运动在青岛开展得如何?早报记者近日进行了探访。

### 01 让国人自豪的运动

中国运动健儿在赛场上表现亮眼,让无数国人激动自豪,在岛城,射击运动也得到了许多人的偏爱。“射击是一项传统的体育运动,也是一项时尚的体育运动。”青岛市青少年射击训练基地负责人卜令宜向记者介绍,“射击运动可以推动青岛市体育事业、体育产业的繁荣发展。我们开办青少年射击运动培训的初衷,是给爱好者提供一个正规的学习、训练场所,除此之外还会普及射击运动和加强国防教育,提升孩子们的国防责任感,激发爱国热情。让青少年了解枪、懂枪、明白枪的原理,学习理论知识,提高专业水平,还能为市队、省队选拔和输送人才。”

“青少年接触射击运动的最佳年龄一般在10岁至18岁,训练用枪有一定的重量,但是6岁起就可以来基地体验射击了,学生一般在周末或假期前来上课。基地有6位教练员,每天会开5节课,上午2节,下午3节。”卜令宜介绍,通过射击运动,青少年可以锻炼体能,提高自我保护意识、反应能力、应急处置能力等,培养沉着冷静、专注稳定、坚毅果敢等性格。为了确保青少年的安全,基地不使用实弹枪支,而是使用激光枪。激光枪的安全系数高,在训练时没有耗材,虽说没有实际发射物,但是它的体验和实弹射击完全一样。

### 02 射击运动有益身心

“我是运动员出身,从青岛队到了省队,退役后就一直从事青少年射击培训。”青岛市青少年射击训练基地的教练王翔告诉记者,“接触过许多孩子后,我认为想要学习射击首先就是要喜欢,要

有足够的兴趣。其次要有吃苦耐劳的精神、抗压能力、目标责任感和良好的沟通能力。在平时的训练中,教练会问很多问题,孩子们要能够流畅回答,给教练正确的反馈,也是很重要的一点。”

“基地主要培训两个项目,10米气步枪和10米气手枪,我们会根据每个孩子的身体条件,先让他们两个项目都体验一下,再根据个人意愿和条件综合考虑进行分配。一开始进行的训练是三点一线瞄准,后面逐步展开专业性更强的练习。相对而言手枪比步枪要难一些。”王翔介绍,“许多学生不仅爱好射击,更想往专业的方向发展,我们通过培训后,可以将一部分人才输送到市队、省队,学生通过在专业队的训练,达到一定的成绩要求,取得证书,可以在高考中参加体育单招或享受其他政策利好。”

“射击运动还有很多好处。”王翔介绍,在射击时对目标精准发射,能够锻炼人的注意力,让人习惯于精神集中,专注于某项事情。射击需要有很好的观察力以及思维力,要以良好的自我约束调整注意力范围,避免出现注意力转移。射击需要眼、手、胳膊以及肩膀力量的协同,能提高身体的灵活性和反应速度,提高神经系统对肌肉的控制能力,肌肉的反应速度、准确性和动作的协调性都会有提升。射击运动可以帮助人调整情绪、缓解压力,避免或减少心理问题,培养顽强、果断、勇于克服困难的品质。

### 03 从小爱玩射击游戏

“射击服穿上以后,行动变得非常迟缓,但是穿射击服是十分有必要的,它可以隔绝人的心跳,因为枪举起来之后,跟心脏挨得非常近,枪会随着心跳一跳一跳的,射击准度就变差了。”聊起心爱的射击运动,正读初二的杨欣萌话匣子打开了就关不上,讲得头头是道,虽然才学习了半年多,她的打靶成绩比许多“师哥

师姐”还要好。

“这激光步枪长大概有一米,重量大约八斤,第一次拿起它时,我心里想的是,难道这运动不适合我?枪都举不动。随着进一步训练,我的手部力量逐渐加强,再加上教练教授的技巧,枪端得越来越稳。”杨欣萌告诉记者,虽然她是女生,可是从小对枪械和射击非常感兴趣。“小时候和同学们去玩真人CS,真是开心得不得了,手机游戏我也喜欢射击竞技类的。杨倩姐姐在2020年东京奥运会上为中国射击队拿下首金,我高兴坏了,觉得她太帅了,我也有强烈的学

### 04

## 反复举枪训练稳定性

青岛艾斯射击俱乐部是一家对青少年射击爱好者进行培训及选拔的专业俱乐部。“射击的第一步要从纠正姿势开始。两脚应与肩膀同宽,枪后部抵到肩膀上,一只手握住把,另一只手托住枪的前部,胳膊肘顶到跨上,把枪举起来,贴近腮,右眼从瞄准镜看出去,通过准星与靶子三点连成一线,然后就可以扣动扳机。”青岛艾斯射击俱乐部的李教练告诉记者,这听上去似乎并不困难,但10米步枪比赛用靶,一环的标准直径是45毫米,四环直径31毫米,而十环直径只有0.5毫米,加上枪自重较大,别说打中十环,就连不脱靶都不是件容易的事。

“要想打好靶,提高身体稳定性是关键,而没有窍门,只能通过日复一日的训练来提高肌肉力量,形成肌肉记忆。”李教练告诉记者,“每天可能要举上100到200次枪,这是每天队员们重复进行的基础训练内容,正是这种训练,练就了这些‘00’后甚至‘10’后的孩子们在射击台前沉稳而专注的素质。射击运动是对运动员心理和身体的双重考验,动作是第一关,心理素质的提升则更为重要,需要根据每个人的个性制定不同的训练计划。”李教练说。

### 05

## 争当小小“神枪手”

记者在某生活类APP中搜索射击俱乐部时,发现岛城射击运动相关场所有很多,仅市区范围内就有射击俱乐部近10家。箭巢射箭射击俱乐部在市北卓越金融城、李沧和谐广场、市南银座商城、台东当代商场都设有分店,提供光电步枪射击体验项目,60发子弹体验定价99元。

“一般都是年轻人或者家长带着孩子前来体验,而且有很多顾客是‘回头客’,比如说有一位五年级的男孩,总是在节假日央求父母带他来玩射击,而且成绩一次比一次好,我们也会每次额外给他加时间和子弹。”箭巢射箭射击俱乐部教练王松涛告诉记者,射击项目的靶位较小,只有硬币大小,所以是有一定难度的,前来体验的新手们想要打中靶心确实比较困难,站着打靶的话,很少有人能打到十环以上,坐姿手部相对稳定一些,成绩会好很多。

通过教练专业培训后,大部分顾客都能以比较标准的姿势进行射击,其运动快乐是很真实的。“我们想通过这种射击体验项目将射击运动推广出去,让更多市民了解射击、爱上射击。”王松涛说。