

为梦而战的少年神枪手



射击运动是专注力的较量,更是心理素质的考验,队员们在一次次的枯燥训练中练就一身沉着冷静的好本领。



队员们在新建的射击综合决赛馆里一字排开,打靶训练。

四年一次的省运会落幕约4个月了,衢州市白云学校(柯城区少年儿童体育运动学校)的射击综合训练馆中的队员们早已回归常态:上午文化课学习,下午专项训练,接着练体能……走进训练馆,只见队员们“全副武装”一字排开,填弹、举枪、瞄准、扣动扳机……一系列动作行云流水,干净利落。

柯城区少年儿童体育运动学校射击队组建于2008年。组建初期,仅有一名教练和十余名队员,场馆是仅有16个靶位的10米馆。2018年,射击队新建了射击综合决赛馆,如今已发展队员80名,教练团队增至10人。

射击是一项枯燥的运动。除了休息的时候,队员们在训练时没有什么互动,每个人盯着属于自己的电子靶,调整枪械、呼吸、瞄准、射击。然后低头看成绩,分析失误、总结经验,再次调整、瞄准、射击,一次又一次重复。

“很多时候,射击比赛比的不仅是目力,更是意志力和心态。”今年读高二的队员戴昊燃从小学五年级就开始练习射击,拿了很多奖项。他说,之所以能一直坚持,是因为梦想和热爱,这是一项不断挑战自己的运动。

自2010年,这支射击队首次组队参加浙江省第十四届运动会以来,保持届届夺金的辉煌战绩,使射击成为衢州市竞技体育的新锐优势项目。在2022年浙江省第十七届运动会射击比赛上,射击队夺得7金7银4铜,打破6项纪录。

2026年,浙江省第十八届运动会将在衢州举行,这支少年射击队期待着在“家门口”取得更好的成绩。

拍友 刘芸 江峰 郑晨 摄影报道



一名射击队员在练习小口径步枪项目,教练在指导他调整跪射支撑腿的角度,达到稳定性。



射击服的材质坚硬而厚实,重达五六公斤,它能帮助运动员稳固枪械。

仁皇山下的“追光者”

三月湖州,花开满城。清晨,伴着春日的微凉,36岁的蒋银星早早来到仁皇山公园。踢腿,下蹲,拉伸,几个看似简单的热身动作,展现出她不错的身体柔韧性及专业的舞蹈功底。

担任社会体育指导员三年来,她几乎每个早晨都来此与仁皇山运动加油站的爱好者们一起跳健身操以及核心体能训练等健身项目,从每天的晨练中强身健体,迎接美好的一天。

蒋银星参与的体育指导员团队有几十人,并创建了5个体育加油站,遍布仁皇山公园、外庄公园、碧浪湖公园、西山漾公园等湖州市主城区的四面八方。“自己有时也会登上舞台,带领上百人跳热身操、健身操、燃脂操,很有成就感。”蒋银星说。

2021年,湖州市体育局启动建设100处城乡运动加油站,主要设在公园、广场等公共场地,每个站点配有10名社会体育指导员,轮流为居民提供传授健身技能,组织健身活动、宣传科学健身知识等公益性服务。目前,仅蒋银星参与的体育指导员团队已举行线下公益体育指导2000多场次,累计参与人次超过20万。

随着杭州亚运会的临近,体育运动受到越来越多的人的青睐。被湖州市体育局评为“优秀精英社会体育指导员”的蒋银星,也希望能通过自己的努力影响更多人,爱上体育健身,感受运动的快乐,收获强健的体魄。

拍友 伊凡 摄影报道



健身爱好者们迎着清晨第一缕阳光在湖州仁皇山公园里锻炼。



蒋银星(左)和健身爱好者一起进行体能训练。



蒋银星在练习倒立。



蒋银星示范训练动作。