

## “射击英雄传”:汪伟福和他的冠军弟子们

□记者 朱晓冬

在刚结束不久的天津全运会女子10米气步枪团体比赛中,奉化姑娘张巧颖和队友王璐瑶、邱烨晗发挥出色,以1255.8分的总成绩,代表浙江省射击代表队勇夺女子10米气步枪团体金牌。这是本次全运会浙江射击队的首枚金牌,也是宁波市本届全运会上获得的首枚金牌。喜讯传来,家乡人民为张巧颖取得的成绩倍感自豪,而这其中也包括他的启蒙教练汪伟福老师。



奉化射击队成立初期的训练场景

### 汪伟福 “金牌教练”的射击人生

“人生短短几十年,能把自己的青春年华和大半辈子的心血都奉献在心爱的射击事业上,为优秀射击人才的成长起到孵化蝶的作用,我无怨无悔。”日前,奉化射击训练基地教练汪伟福在接受记者采访时吐露了自己的心声。

今年57岁的汪伟福在宁波乃至全省射击界都小有名气。汪伟福于1983年5月起担任奉化射击队教练以来,奉化射击训练基地(1994年前为射击训练点)先后向浙江省队、浙江省体育技术学院输送了11名优秀射击人才,向宁波体校输送了48名队员,35年来他培养和输送的射击队员参加全国、省、市射击比赛共获金牌近400枚,是当之无愧的“金牌教练”。

汪伟福并非射击科班出身。1981年7月,21岁的汪伟福从华东师范大学体育系毕业后,分配到锦屏中学任教兼任校田径队教练。具有强烈事业心的汪伟福在教育上有板有眼,并利用业余时间起早贪黑地训练田径队队员。一分耕耘,一分收获。1982年,锦屏中学在奉化县中小学生田径比赛中获得团体第三名,从而改写了锦屏中学田径队此前在全县比赛中拿不到名次的历史。

汪伟福与射击结缘纯属偶然。1983年初,当时的奉化县县委决定采用教体结合,依托学校进行全员管理与施训的训练与管理模式,成立奉化射击队。出于对汪伟福的信任,加上汪伟福在临海读初中时学过两年射击,具备射击技术基本功,1983年春节,县委领导找到汪伟福,打算把射击项目放到锦屏中学,由汪伟福任教练。虽然担任射击教练是兼职,需要占用大量的业余时间培训队员,但汪伟福二话不说就答应了。当年4月,汪伟福在宁波参加了为期一个月的射击培训,学习步枪、手枪正规的射击动作。通过刻苦训练和不断摸索,汪伟福硬是在这一个月时间内练就了一身过硬的射击技术。

1983年5月,锦屏中学射击队正式成立。由于当时的锦屏中学地处城厢,占地面积只有40多亩,只有几片空地做操场,另外还有两个篮球场,以现在的射击场地要求来看,当时的锦屏中学根本不具备搞射击训练的条件。再加上当时训练用的步枪不是射击专用枪,而是我国北方打猎用的小口径步枪,这些都对奉化射击队的训练带来了极大的困难。

面对困难,汪伟福选择迎难而上。没有50米射击场怎么办?汪伟福先是带着队员到凤山附近的水库旁训练。训练了一段时间后,汪伟福觉得这样既不方便也不安全,他就想了个办法,叫木匠做了个大木箱,木箱背面衬了一块大铁板,木箱里面塞满了废布料,做靶档。每次实弹训练前把木箱搬到放在学校围墙边,然后大步走50步,划根线做地线,两边拉绳做警戒线,就这样进行实弹训练,打好靶再把木箱搬回来。而10米气枪训练靶子则做好放在室内,队员训练时站在室外向室内打。

就是在这样艰苦的条件下,汪伟福硬是用简陋的装备训练出宁波市一流的射击队。奉化射击队成立仅两个月,于当年7月参加在余姚举行的宁波地区射击比赛,就取得团体第三名,个人三金六银五铜的优异成绩。胡勇虎同学代表宁波地区队参加了在舟山举行的浙江省青少年射击比赛取得个人比赛第三、第四名。1984年以后,不管在锦屏中学训练,还是搬迁到奉港中学、实验中学,奉化射击队每年的比赛成绩都在宁波市名列前茅,并为省、市射击队输送了一批优秀的后备人才。

汪伟福还专科学施训实验。他写的《跨栏定律在射击训练中的运用》一文于2004年发表在《中国学校体

育》第六期。2005年,汪伟福担任课题“放松训练对提高射击运动的心理调控能力的研究”负责人,其课题成果被评为浙江省科研成果二等奖,另外还撰写了《射击运动员的选材应超出“心率论”的误区》以及《“破窗理论”与体育教育管理》等13篇关于射击的论文。由他主编的奉化实验中学《射击》教材还荣获宁波市2016学年义务教育精品课程三等奖。

付出总有回报。正是由于对奉化射击事业作出了巨大贡献,汪伟福多次获得包括省射击比赛优秀教练员等许多荣誉。2015年10月,汪伟福被评为“最美宁波体育人”;2017年1月,浙江省体育局特别授予荣誉证书,表彰他在2016年度为浙江省竞技体育事业作出贡献;今年上半年,他又被评为浙江省第四届青少年学生阳光运动会射击比赛优秀教练员。

在35年的射击教练生涯中,汪伟福培养和输送了数以百计的优秀射击人才,其中就有张巧颖、方炎辉这样的全国射击冠军。更难能可贵的是,汪伟福带出的队员,由于在射击训练期间养成了坚韧、沉着、平和的可贵品质和心态,绝大多数在以后的工作中成了社会各行各业的有用之才。在上海闯出了一番事业的舒鸣对记者说,正是得益于在汪伟福教练的射击经历和在训练中养成的性格,使自己走上社会后能在事业上小有成就。

### 张巧颖 初生牛犊不怕虎

今年19岁的张巧颖是萧王庙街道陈家岙村人。2010年9月,张巧颖进入实验中学,初一第二学期,张巧颖无意中得知学校有个射击队,就产生了浓厚的兴趣。

张巧颖的爸爸妈妈曾是田径队队员,爸爸的项目是跳高,妈妈的项目是铁饼,也许是继承了父母的运动天赋,张巧颖在汪伟福对她进行的人队测试中表现十分突出。汪伟福说,在乒乓球拍上叠子弹壳是测试一个人是否具有射击天赋的常用手段,一般情况下普通人只能叠三四个,能叠5个就能被录取,而张巧颖居然可以叠7个而不倒,汪伟福毫不犹豫录取了她。在训练中,汪伟福对张巧颖的评价是“性格比较稳、悟性比较高”。每次训练都能沉住气,用汪伟福的话来说“就像钉子一样长久钉在那里”,在实弹射击中,一连发子弹打下来靶子上形成的小孔直径不到1厘米,发挥十分稳定。在汪伟福的推荐下,张巧颖于2012年3月进入了宁波市射击队。

进入宁波市射击队后,训练的艰苦程度超出了她的想象。“训练真的太苦了,有时自己不自觉就哭了,边训练边哭。”张巧颖回忆道。不过因为有梦想支撑,她一直都在坚持,慢慢地手上和胳膊肘上的茧子都磨出来了。张巧颖至今还清楚地记得,刚入队时的一次夜训,她和队友训练步枪跪姿,在跪了30分钟的时候,张巧颖实在坚持不住了,就问旁边的老队员什么时候才能起来,那位队友回答,还早着呢。这时的一分一秒对张巧颖来说就是煎熬,好不容易跪倒40分钟起来。起来时,张巧颖觉得就像有许多蚂蚁在身上爬,全身又麻又痒又痛。从那之后,张巧颖就过了那步枪跪姿,以后每次都能跪45分钟以上。

张巧颖的爸爸张利君对女儿的刻苦训练深有感触。他说,那段时间,他和妻子每次见到女儿,都发现女儿的手因为长期训练伸不直,指关节红肿,一碰就疼。他们心疼地用热水给孩子敷一下。但因为从事射击是女儿的选择,他和妻子总是鼓励女儿坚持下去。

功夫不负有心人。张巧颖虽然比许多队员进入宁波市射击队迟,但进步却很快。她第一次参加浙江省青少年射击比赛,就拿下2个冠军。2013年5月,张巧颖代表宁波市

射击队参加全国重点城市射击锦标赛,勇夺女子青年组40发气步枪第一名。2013年9月,她顺利进入浙江省射击队,师从葛宏斌教练。

进入省队一年之后,张巧颖便在全国比赛中一鸣惊人。在2014年全国青少年射击锦标赛上,她夺得3枚金牌,还打破了女子少年组10米气步枪全国青年纪录。2015年她获得首届全国青年运动会射击女子10米气步枪金牌,2016年又夺得全国射击锦标赛女子10米气步枪冠军。短短几年时间,能获得这么出色的成绩,张巧颖认为,除了在各位教练精心指导和自己的刻苦训练下掌握了扎实的射击技术外,还得益于自己“初生牛犊不怕虎”的精神。

虽然第一次参加全运会就拿到了金牌,但张巧颖并不满足。在接受记者采访时,她认为在比赛中并没有发挥出自己正常训练水平。全运会结束后,没休息两天,张巧颖就回到湖州长兴训练基地继续训练,备战全国射击总决赛。

### 方炎辉 梅花香自苦寒来

今年34岁的方炎辉是由汪伟福教练启蒙的另一个拿过全国射击冠军的弟子。方炎辉现任浙江省射击射箭自行车运动管理中心射击教练,负责男子步枪教学。

方炎辉是奉化城区人,1995年9月进入奉港中学就读,初一第二学期进入奉港中学射击队。时至今日,方炎辉还记得当时的场景,那是校运动会结束不久后的一个下午,他被学校的一纸通告吸引,上面写着对射击有兴趣的同学可去参加测试。当时,汪伟福教练给他们测试的就是在乒乓球拍上竖叠子弹壳,叠得个数越多越有机会被录取,方炎辉叠了6个,自然被汪伟福选中了。汪伟福说,方炎辉身体素质平衡能力强,个性也比较沉着,是练射击的一块好料子。

方炎辉在奉港中学读了两年书,在射击队前后训练了大概一年半时间。期间,他对汪伟福老师的印象十分深刻:汪伟福平时对学生很关心,训练教学都很认真,凡事亲历亲为。汪伟福对方炎辉影响很大的一句话是:坚持去做自己认可的事情,一定会成功。从此,方炎辉就是按照这样做的,并在自己的射击事业上取得了成绩。

1997年9月,方炎辉进入了宁波市射击队。不过在测试中,由于心跳稍快,方炎辉差点被“涮”了下来。期间,方炎辉获得过省运会冠军、多次获得省锦标赛个人冠军和宁波市市运会个人冠军。2000年,方炎辉参加了省射击锦标赛,一举夺得两金一银;在2001年的省射击个人冠军赛中,方炎辉又夺得三金。随后,省体工队和广州军区射击队都向方炎辉抛出了橄榄枝,最终方炎辉于2002年11月加入了省体工队射击队。

进入省射击队后,方炎辉的训练更加刻苦了,并取得了出色的成绩。2003年城运会他代表宁波获得第三名,2007年获得全国射击个人锦标赛冠军,2009年获得山东全运会第六名。

看似轻松的一发,射击的背后浸满了汗水和泪水。在接受采访时方炎辉说,要成为一名优秀的射击运动员,必须具备良好的身体素质及过硬的心理承受能力和顽强的意志。多年的射击生涯使方炎辉领悟到,要真实地去完成每一个技术环节,认真负责地对待每一发子弹,并坚持不懈、持之以恒,这样才能取得成功。

2013年,方炎辉退役离队,也和自己的启蒙教练汪伟福一样成了一名射击教练。他说,由于父母退休后,为了帮忙照顾孩子也到湖州长兴定居,自己平时去奉化次数有限,但每次回去,都会发现家乡变化很大,衷心祝愿家乡今后会越来越好。

### 新闻加料

#### 奉化射击队发展历程

1983年5月,锦屏中学射击队正式成立。从1983年5月到1994年7月的12年时间里,锦屏中学射击训练基地向省队或省中心体校输送队员2名,向宁波体校输送12人,破浙江省射击记录4人次、宁波市射击记录6人次,获得浙江省和宁波市射击比赛金牌108枚。期间,汪伟福教练3次被评为浙江省业余训练先进工作者,5次被评为宁波市业余训练先进工作者。

因为锦屏中学的场地确实难以适合射击训练,在当时市政府的协调下,1994年7月,奉化射击训练基地从锦屏中学搬到了奉港中学,并由当时的奉化体委、教委和奉港中学三方出资,在奉港中学西北角建造了一个小型的、全封闭的拥有4个50米靶、5个10米靶、一组25米靶的训练靶场,并于1994年9月启用。1997年,奉港中学射击训练基地被浙江省体委、浙江省公安厅首批确认为合格的射击场,2001年被宁波市体育局确认为宁波市射击训练点,同年又被宁波体育运动学校确认为射击训练基地。有了相对正规的训练基地之后,奉化射击事业又有新的发展和壮大。

1994年至2008年奉港中学射击训练基地向省队输送了5名运动员,向宁波少体校输送了27名运动员,并先后在全国、省、宁波市的射击比赛中获得金牌188枚,破省、市记录8人次。其中,奉化射击队输送的队员方炎辉于2007年荣获全国射击锦标赛冠军。

为配合奉港中学拆迁,2008年9月奉化射击训练基地正式入驻实验中学,在学校领导和有关部门的支持下,建成了符合最新要求的全钢铁枪库和小型多功能射击馆,并组建实验中学射击队和居敬小学射击队合并训练。2008年9月至今,奉化射击队培养和输送的运动员在全国、省、市的射击比赛中获得金牌103枚。



张巧颖在训练中