

10米外的靶心长什么样?

近视眼可以练射击?

为什么要穿厚重的射击服?

揭开“神枪手”背后的奥秘



观察+

在东京奥运会女子10米气步枪决赛中,宁波姑娘杨倩夺得冠军,三天后,杨倩和队友杨皓然为中国队再添一枚混合团体气步枪的金牌,这让全体中国人都感到振奋。

一时间,关于射击的话题登上热搜。“近视眼可以练射击吗?”“如何测试孩子是否是射击苗子?”“射击比赛最后一枪压力有多大?”“射击运动员的心态也是日常训练项目之一吗?”网友们好奇地提出种种问题。

这几天,记者采访宁波运动学校射击队教练项晓晓和慈溪射击队教练陈浙枫,与他们一起探营射击世界。

□现代金报 | 甬上教育
记者 林涵茜

射击运动员如何选拔? 手稳不稳,心急不急是标准

“射击运动员是如何选拔出来的?怎么知道孩子是不是这块料子?”很多人看了东京奥运会上射击运动员的精彩表现后,都跃跃欲试。

“我们选人主要通过三个部分。”项晓晓教练解释道,“第一步是要看孩子的形象气质,聪明些稳一些;第二个是单腿平衡测试,单脚站立、双手举起、闭上眼睛,要能站得稳;第三部分的测试是在乒乓球板上叠子弹壳。”

慈溪射击队教练陈浙枫补充道:“在乒乓球板上垒弹壳,主要是测运动员的稳定性,通俗地讲就是看他手稳不稳。在该项目中我们教练员还可以看出很多特质,比如看他是不是会心急,弹壳会不会东倒西歪,垒到六、七个的时候是不是能长时间控制不倒,这些都是教练员初步衡量一个运动员的标准。”

当时杨倩在第三项测试中就叠到七颗子弹壳,被教练看中。如果有些家长和孩子对射击有兴趣,可以在家测试一下。单脚站立,闭眼,双手侧平举,测试平衡性,一般人可能只能站上几十秒,就无法再保持平衡了。但对于专业射击运动员来说,站上几分钟甚至十几分钟,都没有问题。同学们还可以用乒乓球拍上放乒乓球,单手握拍,让乒乓球始终停留在中间来测试稳定性。

其实,射击还分步枪和手枪,如果有幸被选中,教练员会根据每个运动员的特性来分项目,稳定性好一些的基本练习步枪,控制能力强一点的基本练习手枪。

其中步枪项目包括:气步枪和小口径运动步枪,它们之间的区别在于,气步枪的距离是10米,小口径运动步枪的距离是50米,气步枪是用气作为动力发射子弹,而小口径运动步枪是依靠子弹中的火药推动发射子弹;从身体姿势方面,气步枪就立射一种姿势,小口径运动步枪有跪射、卧射、立射三种姿势。

陈教练说:“步枪运动员开始训练的时候是气步枪和小口径运动步枪都训练的,只是练到后来,教练员会看运动员在哪个项目上的成绩比较突出,就让他专攻那个项目,当然也有兼项的,比如奥运冠军杜丽在奥运会上就兼项,而且在两个项目上面都拿到过奥运会冠军。”

厚重的射击服有啥用? 对运动员有支撑作用

近日,现代金报小记者们也来到宁波体育运动学校射击训练馆,看到射击队队员们正“全副武装”趴在地上进行50米步枪训练。据江浩俊教练介绍,训练时这样的姿势要坚持一小时以上。

大夏天,队员们都穿着厚厚的重衣物。询问教练得知,这是射击比赛的标配:一件贴身衣服、一件毛衣、一件射击服。

步枪运动员每次训练和比赛,都要穿上重达二十多斤的射击服,主要是为了提高运动员在射击时的稳定性,因为这个衣服是由帆布做成的,材质比较硬,所以对运动员有支撑作用从而提高运动成绩。

射击训练主要分三部分,第一部分是技术训练,第二部分是体能训练,第三部分是心理训练。项教练介绍:“射击是静力性项目,对运动员的心理素质要求和精确性要求非常高,平时以技术训练为基础,以心理训练为主导。”

当然,运动员每天除了常规的技术、动作训练外,还要进行身体素质和训练素质的训练。“要说运动员在训练中最难受的项目就是要数持久力训练了。”陈教练告诉记者,“教练员为了提高运动员的稳定性和力量,经常要做持久力的训练,就是让运动员一次性举枪几十分钟,只有坚持这样不断磨练、不断进取,才能让他们有机会走向奥运赛场,拿下沉甸甸的奥运奖牌。”

对于运动员来说,射击这个项目枯燥、单一,夏天容易中暑,冬天双手长满冻疮,这是射击队员的“标配”,要坚持下来需要引导。射击一开始是要趴着训练的,杨倩也是慢慢地从10分钟都趴不到变成一趴能坚持1个小时,经历了很多痛苦。

近视眼可以练射击? 视力要求没那么严格 更讲究肌肉记忆

在射击训练和比赛中,10米外的靶心长什么样子你知道吗?

靶纸1环直径只有4.55cm,而最高10.9环的靶心点,直径仅有0.5mm,相当于自动笔芯的大小。如果将一元硬币放在靶纸正中央,打到一元硬币才五环。试想一下,把一元硬币放置到10米之外,气步枪只有瞄准镜,没有放大功能,你还能看到一元硬币吗?

那么运动员是怎么做到枪枪不落空,是不是和视力有关?

其实,运动员参加比赛,靠的是感觉,而不是大家想象的那样,瞄着靶心一枪打过去。射击比赛中,呼吸和心跳对运动员的影响可能更大一些。

陈教练告诉记者,射击运动确实对视力的要求并没有那么严格,射击运动讲究的是一种人体肌肉记忆,更多的是要把精力集中在手中的枪和全身的平衡上,达到一种“人枪合一”的感觉。

视力太好的人反而有可能不适合,毕竟靶子太小了,如果太集中看靶子而忽略感觉,一个神经性的抖动就能导致脱靶。

随着装备的发展,瞄准具上面可以加装近视镜片,但是到了冬天,镜片上面会起雾气,从而看不清靶子影响成绩,选运动员时也会考虑到这一点,所以告诉想学射击的小朋友们,一定要保护好视力。



宁波运动员在进行射击训练。