



激扬市运 活力鹰城



我市射箭项目为何能在全省长期领先？

——市运会射箭赛场侧记

□本报记者 王辉

10月15日下午,市第十一届运动会暨第六届全民健身大会竞技组射箭项目比赛,在市体育村业余体校射箭场落幕。甲、乙、丙三个组别的男女个人淘汰赛、决赛,男子团体、女子团体与混合团体淘汰赛、决赛,经过两天激烈的角逐,冠军各有其主。

射箭比赛虽然没有足球、篮球等竞技运动短兵相接、紧张激烈的直接对抗场景,但表面上的风平浪静,并不缺乏紧张刺激、悬念丛生的瞬间。“前期在个人排名赛中位居榜首的运动员,在淘汰赛中对阵排名倒数第一的选手也有发挥失常、被对手淘汰的先例。”执场裁判郇云光说。

据了解,射箭比赛中的个人淘汰赛、决赛,要把所有参赛选手集中在一起进行个人排名赛,赛后按照选手积分进行排名,由排名居前者 and 排名居后者直接PK,进行个人淘汰赛,直至进入决赛。此次比赛,张一在个人排名赛中位居第8名,但从十六分之一决赛开始,这个小姑娘一路过关斩将,连胜5名对手夺取冠军。

市第十一届运动会射箭项目竞赛委员会主任彭志刚说,我市射箭项目连续三届省运会领先,在今年举行的河南省第十四届运动会上,其金牌、奖牌、总分皆为第一。射箭是我市的传统优势项目,为何在全省能长期保持领先?从这次比赛的激烈程度看,我市射箭项目拥有先进的人才培养理念和科学、合理的人才挖掘、培养机制。

冠军是这样练成的

在男子甲组个人淘汰赛和决赛中,牛上魁一路发挥出色,最终夺魁。今年16岁的牛上魁是一名高中生,练习射箭3年有余,曾多次参加河南省及全国U12、U14、U16射箭比赛,并且取得过较好成绩。谈及成绩,这个不善言谈的少年说:“我主要是注重训练,平时跟随教练和队友上完训练课后,自己再加练40多分钟,针对自己的薄弱环节——前肩和腰腹部力量加强训练。”

射箭运动员要想把箭准确地射到靶上,需要两肩平衡用力,才能握稳弓箭,与眼睛保持三点一线,均衡发力后将箭射到靶子上。牛上魁的前肩力量差,在训练和比赛中时间一长,前肩与后肩力量不平衡,就会导致出箭不稳。为此,他时常在训练课结束后,针对自己的弱点,按照教练要求,反复加强前肩力量训练,逐步适应比赛要求。在比赛中,腰腹部的力量即核心力量也很关键,他因此加练了俯卧撑、平板支撑、跑步等内容,全面提高,以适应高强度的比赛要求。

“训练很辛苦,但凭着对这项运动的热爱,我会坚持下来。”牛上魁说,“通过训练在比赛中取得好成绩很开心,虽然苦但很快乐。”

张一是新华区体育路小学教



10月15日,射箭比赛现场。本报记者 张鹏 摄

育集团六年级学生。这个身材苗条的女孩爱笑,但有些腼腆,今年暑假才开始练习射箭。张一说:“练射箭以前我从来没有做过俯卧撑。一开始,连续做5个俯卧撑已到极限。”

为了加强身体力量练习,教练金丽不断让她突破极限,循序渐进,逐步提高训练强度,现在她已

能做20个俯卧撑了。跑步训练中,围绕周长250米的操场,几个月前,她只能跑3圈,现在已能跑8圈了。金丽说:“张一虽然年龄小,但很自立、自律。国庆节放假,爸妈带着弟弟出去旅游了,她为了参加市运会的比赛,坚持一个人在家,自己做饭,然后到学校参加赛前训练。”

训练方式因材施教

本届市运会射箭项目比赛一共有来自新华区、郟县、市一高初中部等县(区)和市直中学的8支代表队94名男女运动员参赛。该项目竞赛委员会主任彭志刚说:“这样的比赛规模堪比今年8月份举办的第十四届省运会,其水平也堪称省级比赛水平。目前,我市射箭运动项目中有郇云光和张楠两个全国冠军教练在执教。”

今年37岁的郇云光是国家级运动健将,在2001年全国射箭锦标赛上获得过冠军,2010年开始从事教练工作,现在是我市射箭队主教练。郇云光说,要想培养出优秀的射箭运动员,“选材”很重要,他注重选择那些身体条件好、理解能力强的学生参加射箭项目。在训练中,他根据每个运动员的年龄、身体素质、力量和认知能力因材施教,注重培养运动员在严寒酷暑、风雨阴暗等恶劣天气下适应比赛的能力以及比赛中的耐力、专注度和抗压能力,要求他们在残酷的淘汰赛中做到一箭制胜,牛上魁就是其中的佼佼者。

市教体局体教融合射击、射箭项目教练员金丽,平时往返执教于市一高初中部、市实验中学和市三六联校射箭队。在日常训练中,无论严寒酷暑,她始终与队员们待在一起,手把手教大家拉弓射箭。她的训练计划具体到人,因人而异制订行之有效的训练计划,并依据实际训练效果适时调整。金丽教练注重与家长沟通交流,将队员的训练表现告知家长,有错共同帮助纠正,有成绩了,让家长给予适当鼓励与奖励。张一除了在学校参加社团的射箭项目以外,周末就跟随金丽进行训练。

体教融合培养人才

彭志刚说,我市射箭项目连续三届省运会领先,在今年举行的河南省第十四届运动会上,我市射箭项目的金牌、奖牌和总分均居第一。

他说,市教体局加强体教融合,积极投入资金购进器材,大力支持市直中小学开展射箭运动;以郇云光、张楠、金丽等为代表的教练员团队,已形成训练、科研、医务和后勤保障一体化机制,射箭项目

在我市已形成多点、广面、长线布局;通过教练员进校园,建立小学、初中、高中对口升学衔接和项目布局一致的“一条龙”人才培养体系。

目前,市体育村业余体校(中国射箭重点运动体校)在训人数50余人,牛上魁就是其中的一员。市三六联校、市一高初中部、市实验中学在训人数120多人。小学有卫东区建东小学(中国射箭重点学

校)、新华区体育路小学教育集团等6所小学开展射箭项目,长期参加训练的队员有300人左右。我市体教融合的培养体系,培养了一批省冠军、全国冠军及世界冠军。今年7月,成都第31届世界大学生夏季运动会射箭冠军王世坤(本报曾作报道),就是从我市射箭队走出去的优秀选手,也是郇云光的高徒。

▲16岁的牛上魁在比赛中 受访者供图

