

# 小小神枪手 为梦想上膛



“瞄准具、准星与目标三点必须成一条直线！”在教练员的喊声中，小运动员们在激光枪射击训练馆内一个个神情专注，屏气凝神，对准靶心扣动扳机，一次次重复练习。在第25届省运会上，潍坊射击队共夺得4金6银3铜，其中多名运动员由潍坊翼飞射击运动训练中心培养输送。2月14日，记者走进潍坊翼飞射击运动训练中心室内激光枪射击训练馆，探访“小神枪手”是如何炼成的。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 付东升

## 5岁小队员接触射击不到半年时间，功力一点不差

托枪、屏息、瞄准……14日下午，在位于奎文区宝通陆号小区内的潍坊翼飞射击运动训练中心室内激光枪射击训练馆里，7名小运动员正展开日常训练，年龄最大的12岁，最小的才5岁。“稳住，不要慌。不要一直盯靶子，找到最佳击发瞬间，果断一点……”一旁的教练员徐翼飞不时提醒队员。每个队员都身穿厚重的射击服，聚精会神注视着前方10米远的靶心，随着清脆的枪响，顺利完成一次击发。

5岁的王浩承刚升入幼儿园大班，由于受身高和力量所限，只能将步枪撑在桌面上进行有依托射击。别看接触射击还不到半年时间，王浩承无论从动作还是击发时间的掌握上都有一定的功力。9.4环！看到身边显示屏上的成绩时，王浩承兴奋地向

## 举枪一站俩小时，练射击是课余最好的放松方式

“坚持住，不要抖。”教练于皓在指导射击小将们进行持久性举枪的专项训练，努力让他们形成良好的平衡性和忍耐力。

对于射击运动员来说，这项运动最难的并不是忍受调教的艰苦，而是单调枯燥、周而复始地挑战和突破自我。射击比赛对衣服的厚度、重量都有严格要求，不能多不能少，因此运动员要穿着特制训练射击服，有十几斤重，炎热的夏季，捂在厚厚的帆布训练服中，汗水很快湿透了衣服。记者拿着其中一把步枪试了试，感觉至少有八九斤重，想要端住这么重的枪保持一个姿势稳定很长时间，对于普

## 激光线枪避免了安全隐患，体验感十足

与足球、拳击等项目身体对抗强烈、现场气氛火热不同的是，射击运动给人的感觉是平静中的剑拔弩张。

潍坊市体育运动学校射击队主教练李玉鹏告诉记者，射击算是个小众项目，很多人不太了解这项运动。和其他一些项目选材不同，以前他们从社会上选的苗子，在专业上基本都是白纸一张，进队后都是从握枪举枪开始练起，这很大程度上影响了我市射击项目水平的提高。另外，射击运动向社会推广比较困难的点就是安全性，毕竟枪支的使用限制非常严格。不过，如今我市已经开辟了新路径——激光线枪。

## 为市射击队提供人才，在校园里推广激光枪射击

射击曾是潍坊的传统优势项目，潍坊籍著名运动员谭宗亮曾多次获得世界大赛冠军。而在谭宗亮退役后的一段时间里，潍坊射击运动的发展进入了比较艰难的阶段，尤其是人才储备方面出现了空档期。而随着市体校新射击馆的建成使用和射击训练在社会的普及，这些问题正逐步解决。

在2022年9月举行的山东省第25届运动会射击比赛中，潍坊射击队共派出30名运动员参赛，夺得4枚金牌、6枚银牌、3枚铜牌，其中包括多名翼飞射击运动训练中心培养输送的队员。在李玉鹏看来，这些成绩的取得正是得益于近几年我市射击人才的培养和选拔。

作为2022年6月刚成立的城区首家激光线枪设备射击训练中心，翼飞射击运动训练中心得到了市体校、奎文区教体局在教练、技术上的支持，为市射

教练打出了胜利的手势。

20发射击训练结束，王浩承被教练叫到一边练习了摆弹壳。“摆弹壳是射击运动员最基本的稳定性训练，就是将步枪的子弹弹壳一个个往上叠起来。”教练徐鹏说，这种弹壳高12毫米、底部直径不到4毫米，重量不到4克，每向上摆一个都需要非常好的稳定性。说话间，王浩承小心翼翼地摆起来，1、2、3、4、5、6，在准备摆第7个时，手轻轻抖动了一下，摆好的弹壳瞬间倒下。“王浩承的纪录就是6个，第7个很难突破了。”徐鹏说，看似简单的训练方法，也需要运动员们日复一日地练习。

记者也怀着好奇的心理体验了一次摆弹壳，结果三次成绩都定格在5个。

## 激光线枪避免了安全隐患，体验感十足

通成人来说难度都不小。

在高新区东明学校读小学六年级的郭一秀已经练习射击两年时间了。选择射击，郭一秀是觉得打枪的姿势特别酷，可是练起来吃了不少苦。为了练习稳定性，她举枪一站就是两个小时，放下枪后都不会走路了。“前段时间没有进行射击训练，主要练习耐力和姿势的持久性、稳定性。最近一段时间才开始射击，练习时皮带拉着胳膊肘特别特别疼，感觉像断了一样，但是咬咬牙就过去了。”郭一秀告诉记者，射击是一个熟能生巧的项目，练射击是课余最好的放松方式。

## 激光线枪避免了安全隐患，体验感十足

激光线枪的木托、扳机匹配和比赛用枪是一样的，但没有弹膛，仅用激光的方式来完成打靶射击，避免了安全隐患。

在翼飞射击运动训练中心，运动员们练习使用的是这种激光线枪，记者亲身体验了一下。前方设有10米步枪环靶，记者举起激光线枪，按照教练的指导瞄准时，手臂的抖动让枪根本无法准确瞄准黑色靶心，只是凭着感觉完成了3发“子弹”的射击。每完成一次射击，身侧报靶机实时显示上靶情况，逼真声效高度还原实弹射击情景，体验感十足。再看成绩，2发脱靶，1发7.6环。

击队的后备人才培养提供了选择空间。2022年11月，训练中心的15名优秀运动员就获得了到潍坊市体校射击队集训的机会。经过半个月的集训，李玉鹏从中发现了五名具有培养潜质的好苗子进入市队：“目前，我们正联合翼飞射击运动训练中心与城区的中小学校展开合作，在校园里推广激光枪射击。”

如今许多家长都很愿意让孩子参与运动，但面对专业路线选择时，往往因为对孩子的文化学习或者运动损伤方面有所担心，而导致支持意愿不强烈。“射击选手往往都领悟能力很强，他们的文化学习能力通常也比较好，我认为射击训练和文化学习两者完全不矛盾，甚至是互相受益的。”李玉鹏说，练射击可以锻炼孩子们的专注力、稳定性、协调性和心理素质，对文化课学习也有促进作用。