

回了一趟家,多了两个新身份 杨倩:让更多人加入射击

12月12日,奥运射击冠军杨倩回到家乡宁波,先后亮相鄞州区首南第一小学和宁波大学附属宁波市实验学校,分别接过了体育副校长和校射击队名誉教练的聘书,并与两校师生共话成长。

“学习和训练相似,都是在为未来的‘十环’积蓄力量。成长中遇到困难,要记得最初的爱,坚持下去。”她鼓励同学们说。

□现代金报|甬派
记者 钟婷婷 张志龙
通讯员 金晓锋 范佳宁

►射击训练室内,杨倩耐心解答小学生的提问。



5898下! 六年级学生踢毽子 刷新“校园吉尼斯”

本报讯(现代金报|甬派 记者 樊莹 通讯员 李燕燕)“从1、10、100开始,连破1000、2000……最后以5898下的成绩创下新纪录,我太激动了!这是我小学的最后一次参赛,终于圆梦了!”12月15日,余姚市东风小学教育集团东风校区601班的崔潇宇聊起刚刚拿到的奖状,脸上洋溢着自豪的笑容。

近日,该校2025学年毽子比赛之校园吉尼斯热力开赛,1726名选手同台竞技,崔潇宇凭借稳定发挥摘得桂冠,并刷新了学校纪录。

入秋以来,校园的操场上、走廊里,随处可见同学们踢毽子的身影。本届比赛在“人人参与”的传统基础上进行了升级,设置了2分钟计时赛、花样踢圈赛、校园“吉尼斯纪录”挑战赛三个赛项,全方位展现千余名学子的运动风采与竞技实力。

随着裁判员一声“预备,开始”,赛场瞬间沸腾。各色毽子在空中划出优美弧线,同学们双脚腾挪跳跃,内踢、外摆、脚面控球衔接流畅。毽子仿佛被施了魔法,始终在小选手们的脚尖上灵动盘旋。2分钟计时赛中,选手们全神贯注争分夺秒,即便毽子落地也迅速捡起无缝衔接。花样踢圈赛中,5男5女组成的队伍齐心协力,根据年级段设置的2米至3.5米不同距离,精准将毽子踢入呼啦圈,每一次稳稳落圈都引来阵阵喝彩。

最受瞩目的校园“吉尼斯纪录”挑战赛,入围选手需单次踢满150下以上。现场,高手同台竞技,挑战极限,欢呼声、加油声此起彼伏,不断刷新的成绩将现场气氛推向一个又一个高潮。

601班崔潇宇的表现堪称全场焦点。这个与毽子结缘已久的男孩,一年级时就展现出过人天赋,能一口气踢到1000下以上。此后数年,他坚持练习,水平稳步提升,平时动辄就能挑战5000下以上。可遗憾的是,此前每次比赛,他总因紧张等原因与奖牌失之交臂。

六年级的这次参赛,是他小学阶段的最后一次冲刺。“看着他从一年级的不点,成长为如今沉稳坚毅的踢毽高手,每一次练习都不松懈,每一次失利都不气馁,我由衷为他骄傲。”班主任章旭光感动地说,“人生就像踢毽子,难免有起伏,但只要坚持不放弃,终会迎来属于自己的高光时刻。崔潇宇的夺冠,正是‘坚持不懈、奋勇争先’体育精神的最好诠释。”最终,崔潇宇以5898下的惊人成绩创下新纪录。

余姚市东风小学教育集团开展踢毽子比赛已有20年,成了校园文化的一个品牌项目,不仅锻炼了学生的身体协调性与运动能力,更在一次次起跳、一次次坚持中,培育着东风学子坚韧不拔的意志与团结协作的品格。



崔潇宇课后在教室走廊踢毽子。学校供图

A 在鄞州区首南第一小学 接过体育副校长聘书

当天上午,在鄞州区首南第一小学,鄞州区委教育工委专职副书记章建丰为杨倩颁发了体育副校长的聘书。杨倩接过聘书说:“成为一名体育副校长,我倍感荣幸,同时也觉得自己的肩膀上多了一份责任。我也希望有更多的学校可以加入射击这个项目。练习射击的确能显著提高青少年心理素质,我认为这是一项跟自我对话的运动。”

面对充满朝气的小学生,杨倩分享了自己的射击之路。她坦言训练枯燥艰辛,每日重复举枪、瞄准,一个动作练上数月,“是那份对射击的热爱,和每一次微小的进步,支撑我走到了奥运领奖台”。

互动环节,同学们踊跃提问,杨倩耐心解答,现场气氛热烈。

据介绍,首南第一小学在2025学年初成立了射击社团。目前,社团有64名队员,分低段和

高段进行训练。放学后,队员们在专业教练指导下,用安全激光训练枪进行基础动作规范性练习,同时结合体能训练,培养专注力、协调性和心理抗压能力。

“希望每个孩子都能找到热爱的运动,在奔跑中感受风,在跳跃中体会快乐,在合作中学会担当。”杨倩说,“体育应成为一种生活方式,带给我们强健的体魄和积极的心态。”

首南第一小学校长陈天日表示,杨倩在奥运赛场上展现的沉着专注、拼搏精神,是全体师生的楷模,聘请她担任体育副校长,是学校深化体教融合、创新育人方式的重要举措,将为校园体育注入新活力。

据悉,宁波青少年2026年光电射击冠军赛拟于明年初在该校举行。作为副校长,杨倩未来将不定期到校开展指导,分享射击技巧与心理调节经验,助力同学们全面发展。

B 在宁波市实验学校 受聘为射击队名誉教练

12月12日下午,杨倩走进宁波大学附属宁波市实验学校,与该校师生开展了“冠军面对面·梦想零距离”活动。活动中,杨倩从该校党总支书记李刚手中接过聘书,受聘为该校射击队名誉教练。

在交流环节,杨倩分享了自己的成长经历。她鼓励学生们说:“在奥运赛场上,我印象最深的不是最后夺冠的那一枪,而是那些需要和自己对话的时刻。我学会的重要一课,就是专注当下,不去想上一发打得如何,也不去想结果怎么样,只是做好眼前该做的每一个动作、每一个环节。这种专注不仅适用于射击场,也适用于你们的课堂和日常生活。”

宁波大学附属宁波市实验学校校长干海琳

介绍,学校多年来坚持“五育并举”,成立了10个体育类校队,其中自行车、游泳、足球、射击等已成为学校特色项目。“近年来,学校涌现出了入选浙江省队的蒋子冲、全国健美操冠军夏宇翔等优秀运动员,并被评为全国青少年足球特色校园。”干海琳说。

“作为宁波市射击协会名誉主席,杨倩一直关注宁波青少年射击运动的发展。”杨倩的启蒙教练虞利华介绍,杨倩每次回宁波都会到学校看看,“通过这类奥运冠军进校园的活动,可以让更多人了解射击、参与射击,同时也能为小选手们提供一些指导”。

据悉,受聘为名誉教练后,杨倩将与虞利华教练共同指导该校射击队的训练。

C 能否参加洛杉矶奥运会? 杨倩表示自己已进入新阶段

今年,杨倩将主要精力投入全运会备战和学习上。在回宁波前,她刚刚结束了本年度最后一场重量级比赛——在杭州举办的全国射击总决赛,并夺得冠军。

对于家乡人民关心的“能否参加2028年洛杉矶奥运会”的问题,杨倩没有直接回应,而是表示自己已进入新阶段。

“在全国射击总决赛之前,我没有为自己预设目标。相对来说,这是一次很好的体验过程。”杨倩表示,今年一整年她都在备战全运

会,全运会资格也是在宁波举办的全运会前最后一场全国赛中取得的。“我认为自己在技术层面没有问题,主要是思想状态与技术未能很好地协调。未来的每一场比赛,我更希望好好体验这个过程,感受射击最初带给我的那份快乐。”杨倩说。

“全国射击总决赛,杨倩打出了近年来的最好成绩,这对她的信心也是一个提升。”虞利华表示,“参加奥运会是每个运动员的梦想,对杨倩来说,就是踏踏实实走好眼下每一步。”