

一张纸的背后...

节|约|用|纸 保|护|生|态



出租出售 13946092977

出售松北花园洋房
哈尔滨松北区天鹅湖花园小区31号楼洋房一套,因房主迁往外省着急售卖,价格可面谈。房屋建筑面积180平米,四楼(顶层),毛坯房,三室二厅二卫带阳台,地热房,私产房屋。房屋紧邻松北虎园、哈尔滨大剧院,小区园林面积占比30%以上,环境好,位置佳。

19846138248

低价急售别墅

哈尔滨私产别墅,因房主出国着急售卖,6000元/平米。房屋建筑面积约400平米,车库2个,毛坯房,别墅内自带庭院面积1000平米,院内山林约2000平米。小区还配套高尔夫球练习场、钓鱼池、滑雪练习场、温泉等设施,免费对业主开放。

19846138248

房屋出售

出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。

18686821351

招聘信息 13946092977

黑龙江盘古胜广告有限公司 诚聘
黑龙江盘古胜广告有限公司专注手机广告推广业务,整合线上优质资源,公司主营业务包含:微信朋友圈广告、微信视频号广告、腾讯新闻信息流广告、抖音信息流广告、快手信息流广告、小红书信息流广告、三大运营商5G短信广告业务等。
招聘:广告销售顾问5人
岗位要求:
1、有广告行业销售经验
2、房产、金融、政府、快消品行业有一定人脉关系
3、学习能力强,人品正直
薪资待遇:
4000元-6000元底薪+高提成,试用期3个月,转正后缴纳5险。
地址:哈尔滨市南岗区比乐街29号
联系人:齐先生
电话:18686821351

百业信息 13946092977

金福来全屋定制 家装工装一体化
承接家庭装修、办公场所装修;家装、工装整屋家具定制;承接同行二手柜体定制;工厂一站式服务—设计—加工—安装。
橱柜门、衣柜柜门定制加工(种类有PVC吸塑、PET、高光纳米板材等);免漆板材加工定制柜体(材料与环保等级自选)。工厂设有样板展厅,欢迎参观选购。

定制热线
18904515815
15846048899

工厂地址:哈尔滨市南岗区王岗镇哈双公路592号,金福来家具有限公司

生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼阳光大厅

刊登 84681180
电话 15004697804

2024-7-7 星期日 新闻热线 13766838911



大庆体校射击教练杨义有 瞄准神枪手的鹰眼

龙江力量 · 基层体育人⑫



训练场上招儿挺多 赛场化身“老戏骨”

文/摄 生活报记者 周际娜
2日一早的大庆东站,57岁的射击教练杨义有,在出站口高举着一张靶纸,这是他跟记者定的“接头暗号”。“我手边也没啥别的东西,拿这个比较好认。”他不好意思地笑道。靶纸,就是杨义有的身份标志;靶心,则是他的人生重心。杨义有是安达人,1995年从省队退役后,来到大庆体育运动学校担任教练。生活中,杨教练玩不转微信,不会开车,更不善表达。但作为一名步枪项目教练,近三十年来他向省队和国家队输送优秀人才,其中包括曾力压三位奥运冠军,在全运会上夺金的侯凯和保送清华大学的世界冠军王泽儒。

队员姿势“微调”2毫米 逃不过“鹰眼”追击

2日下午,大庆体校射击馆二楼的靶场,温度计显示室温31℃。闷热的场馆里,一群身着皮服的射击队员站成一排,镇定自若地端着气步枪瞄准电子靶,“砰砰”声不绝于耳。“9.1”“10.7”……每个队员手边和头顶的显示器变换着环数,他们的神情却沉静如古井,看不出任何波澜。

步枪运动员穿的射击服重量超过十斤,用料是两层厚帆布外加皮革,像盔甲一样,能自己立在地上。据杨教练介绍,为了增加稳定性,运动员无论冬夏都穿着这套衣服,还会在里面穿上毛衣和线衣。夏天,两个半小时的训练课结束,每个人都大汗淋漓,贴身衣服几乎能拧出水来。

在外人看来,射击运动员的端枪姿势差不多,但其实每个人的重心、贴腮和压扳机的位置都不一样。“我的眼睛就是尺”——奥运冠军王濛的这个金句,同样适用于杨义有。“我每天看着他们训练,对每个队员都太熟了,他们的动作就像照片一样印在我脑子里。”杨义有自信地说,在靶场上,哪怕有人将姿势“微调”2毫米,都逃不过他的“鹰眼”。

步枪射击的瞄准方式是“准星套黑环”。十米开外的十环只有针尖大小,普通人无法看清环数,射击运动员其实也一样。因此,比视力更重要的是,运动员动作的内在感觉。射击比的是谁心理更沉着,动作更稳。

“要把你们的好十环动作,练成你们的下意识!”杨义有常跟队员们提到一个比喻:“就像关灯后你拿着筷子吃饭,但不会把饭菜塞进鼻子里。”在高压的比赛环境中,当运动员大脑一片空白或者受到外界干扰的时候,往往是依靠平时练就的下意识动作取胜。



基层体校普遍面临着招生难题,尤其射击项目冷门,选材门槛颇高,而且训练枯燥,一般人难以承受。每年寒暑假招生,杨教练都颇为头疼。好的射击苗子一般要求身材匀称,稳定性好。杨教练一打眼儿,就能通过学生的站姿做出判断。他也曾用过经典的垒弹壳测试,来检验对方的专注度和手眼配合能力。

在众多弟子中,杨教练一直戏称世界冠军侯凯是自己“白捡的”。侯凯原本是游泳运动员,因为中耳炎不得不转练射击,他在大庆射击队训练3年,2006年从省队入选国家队,2009年曾在全运会上力压朱启南、邱健、贾占波三位奥运冠军,为我省射落一枚男子步枪五十米三姿金牌。

如今,侯凯已经当射击教练6年了,聊起自己的启蒙教练杨义有,他感激地说:“没有杨教练,就没有我的今天!”据侯凯回忆,当年靶场缺器材,是杨教练找人用木头和铁片加工托手板,带他们练步枪立射。二十多年了,他一直记得恩师的话:“射击动作越简单越好,就像拳击比赛,如果一拳能把人打倒,就别摆那些花架子!”

一到过年就关机“他有大爱没私心”

杨义有自嘲“长得比较着急”。很多年前,他就被弟子们叫做“小老头儿”。他每天为队员们操心,很难兼顾家庭。他带队出操出门早,妻子当时上夜班,儿子经常因为上学迟到挨批评。开家长会的时候,杨教练实在脱不开身,就找同事替他去。记者采访时,他在南方读研的儿子刚放假回家,一晚上父子俩就说了两句话……

“杨教练又沧桑了不少!”看到记者拍摄的杨教练近照,正在清华读书的王泽儒感慨道。在大庆体校时,由于王泽儒个子很高,杨教练管她叫“大丫头”。这位00后大庆女孩,如今是清华射击队的一员。18岁时她就拿了全国冠军和世界冠军,此后被清华大学经济管理专业录取,成为当年唯一一位以高水平运动员身份保送清华的黑龙江籍运动员。

除了帮我打下坚实的基本功,我觉得,对我影响最大的是他的射击情怀吧!”王泽儒说,杨教练很热爱射

击,热爱到仿佛跟这个世界有隔阂,“他一直不太会用微信,也不会开车。”她记得杨教练有个习惯,一到过年就关机失联好几天。他拒不接受任何礼物,队员和家都找不到他。“杨教练是个很纯粹的人,他有大爱,没私心,也不擅长跟人寒暄,他不希望师徒间掺杂任何利益关系。”王泽儒说,离队后她回大庆的机会不多,每次想去家里探望杨教练都挺费劲。

作为一名基层教练,杨义有身上有种过分的谦虚。有一回在南昌打比赛,赛后,面对一群冠军教练的邀请,他竟不好意思上桌吃饭。对方替他报出挖掘出来的运动员名字,他认真地说:“运动员能拿世界冠军,是他们自己努力的结果,送出门就跟我没啥关系了……”再过两年多,杨义有就退休的年纪了。他期待年轻人能稳稳地接过这杆枪,帮更多的孩子实现射击梦想,也让胜利的子弹多飞一会儿……