



从零基础到全国第一

钱塘有群少年“神射手”

下沙中学射箭队为省队输送了20多名苗子

暑假已经开始十几天了,本以为大部分的中小校园里是看不到学生的,但在杭州钱塘区下沙中学,依旧能看到一群孩子努力的身影。

特别是每天早上7点,学校操场上的热闹场面那可真是“剑拔弩张”。

“我们正在备战即将到来的杭州市运动会。”15岁的张喆,脸上挂着豆大的汗珠,提着弓弦准备射箭。

两天前,张喆在2021年浙江省青少年射箭锦标赛上收获了3枚金牌和1枚铜牌。下沙中学射箭队勇夺18金,列全省第一。参赛归来,顾不得庆祝与休整,张喆和队友们立即投入到新一轮的比赛备战中。

是学生,也是运动员

射箭的群众基础不像跑步、乒乓球、篮球等热门项目那么厚实。15岁的卢芷妍练了3年多射箭。她说,接触射箭运动,是因为爸爸爱好它。“我爸爸说,这是一项很酷的运动。”卢芷妍说,射箭队在学校里选拔招人时,是爸爸给她报了名。

“一开始,是觉得很酷很酷。”卢芷妍说,第一次摸弓弦,第一次穿上射箭服,仿佛自己就是电视里参加奥运会的运动员似的。

在大多数下沙中学学生眼里,这群与他们一起上课、一起玩耍的射箭队同学,透着一股帅气。“放学以后,我们在操场上训练,经常有同学来围观我们训练。”卢芷妍说。

当然,想要一直酷下去,先要学会吃苦。卢芷妍对此深有体会。

主教练杨卫东说,射箭运动就是一项熟能生巧的运动。在射出第一支箭前,运动员就要花上大半年时间练习握箭、拉弓等基础动作。“拿着弓弦,在太阳下站一下午,这是令人难忘的经历。”一位队员说。

在射箭队的训练中,队员们每天几乎要射出上百支箭。“刚开始练习的时候,每次练完,手臂酸得抬不起来。”卢芷妍说。

初中零起步,今已成新秀

下沙中学射箭队,成立于2012年7月,是全省尝试“体教结合”的射箭队。同时,这也是杭州市射箭队。

“我们的运动员几乎全是从零基础开始的。”主教练杨卫东说,射箭队队员全部是下沙中学学生。“我们在学校里进行选拔,选出苗子,一点点教他们。”组建9年多来,这支由中学生组成的射箭队,已经在多场省级、国家级比赛中摘金夺银了。

“我们已经先后向浙江省射箭队输送了20多名队员,50多名学生凭借射箭特长升入优质高中。”在杨卫东教练眼中,这支中学射箭队早已成为孕育专业射箭运动员的摇篮。

学校建了省内唯一的射箭文化馆,馆内有弓箭的起源和发展、传统弓制作工艺展示等,也有与射箭运动相关的物件。“我们所有学生都能近距离感受射箭运动的魅力。”校长江志明说。

再过几天,东京奥运会就要开始了。下沙中学射箭队的小运动员们,给参赛的国家队射箭运动员们送上了祝福。“希望国家队的哥哥姐姐们,能多拿金牌,为国争光!”张喆说。

本报记者 谢春晖

顾沈佳,三十有四,常常被人误认为只有二十多岁,根本不像一个5岁孩子的妈妈。

在职场,她是浙江中控技术股份有限公司的一名文职人员,干练果决。在球场,她是挥舞球拍的最卖力的“颜值担当”,挥汗如雨。这样的身份切换,她得心应手,又乐在其中。



“半途出家”的业余选手称霸滨江

我是自己心中的王者

打球三个月减重16斤,大学毕业后长高两厘米

大学时,同学忙着恋爱她忙着打球

最近,杭州滨江区一年一度的“谁羽争锋”企业羽毛球联赛又来了,74支队伍814名职工参赛,是自2016年以来规模最大的一届。顾沈佳撂下豪言壮语:“我们就是冲着冠军来的!”

中控羽毛球队在滨江乃至整个杭州市企业中,都有响当当的名气。无论今年的联赛结果如何,她,都是自己心中的王者。

7月14日下班之后,她匆匆收拾了一下,就赶着去球场。

比赛正式开始了。这次她不上场,围观了整场比赛。“我是专程来看看对手的。接下来的排兵布阵,需要知己知彼。”

对于羽毛球的专注,她已经到了痴迷状态。顾沈佳并不是专业选手,浙江大学羽毛球队,是她的启蒙地。

大学二年级,体育选修课,上千人争抢羽毛球课程。“搞得跟摇号似的,本来想着大不了去当个分母,结果我中签了!”零基础的她就这样拿起了球拍,“因为出身在农村,见识也不多,之前我甚至不知道羽毛球比赛是在室内打的。”

真的是有天赋吧,顾沈佳身体素质不错,跑步很快,身体协调性好,爆发力都强,当即被校队教练相中,开始了艰苦的训练。

身边同学都开始谈恋爱,出去逛街、吃饭、看电影。她也不羡慕,除了学习就是打球,一周要打八场球。“当时,我可能就是和羽毛球在谈恋爱吧。”

有一部分人运动是为了参加比赛出成绩,而顾沈佳很少比赛,直至大四那年才参加了第一场比赛——浙江省大学生羽毛球赛,和队友一起努力,夺得女团冠军。

身高1米65体重110斤,手臂线条羡煞人

顾沈佳身高1.65米,体重110斤,看起来精瘦又挺拔。

“说来神奇,前不久家里人还问我是不是长个了。毕业后我的身高是1.63米,6月份体检刚测的身高,竟然长了2厘米,我都三十好几的人了,居然‘第三次发育’了!”她说,这可能是打羽毛球带给她的变化。

她一挥拍,手臂肌肉线条非常健美。“前不久有场比赛,摄影师给我拍了照。我自己一看,也有点难以置信,手臂上的肌肉已经这么‘强壮’了。”她一边说一边忍不住戳戳自己的胳膊,嗯,硬邦邦。

前几年,她结婚生子,母乳喂养期间,没有控制饮食,也没有运动,结果人就跟吹气球一样胖了起来。

看着镜中的自己,“我觉得不能这样放纵下去了。”

女儿3岁时,她重返球场。她没有去健身房请教练,只是打球、跳操,做枯燥的素质训练。短短3个月时间,她从126斤减到了110斤,一直维持至今。

每当有人问:“你怎么瘦了,你怎么又瘦了?我心里那个美呀,连走路都是抬头挺胸自信满满的。”

现在她每周至少打两次球,每次三小时。母亲曾问她:“你什么时候才能放下球拍不打球?”顾沈佳霸气回应:“打到我拿不起拍子、走不动道儿的那天。”

本报记者 杨茜



扫一扫
参与身边的
奥运会

