

半年练成“神射手” 这个温岭老板不简单

● 训练不足半年即获全国冠军

陈江是温岭石桥头镇人,今年36周岁,在宁波办有公司,在温岭也有家国际贸易公司,因此常常温岭、宁波两头跑。

很多人会以为陈江是纵横箭坛的“老江湖”,其实他是个出道没多久的小菜鸟——真正练习射箭,还不足半年。陈江说自己读书的时候就喜欢射箭,但真正练习,还是从今年4月才开始,一开始练复合弓,8月份开始练传统弓。

相对于科技含量更大的复合弓,陈江说自己还是喜欢传统弓,“虽然就是一根简单的木条,但对运动员身体协调性和心理上的要求更高。”

所有成功,都不会是偶然和侥幸。陈江虽然训练的时间不长,但很努力:每天5点半就起床了,6点到6点半,跑步3

公里到公司;6点半到8点,射箭一个半小时,然后冲个澡,8点半上班;晚上公司没人,再练两三个小时。

陈江的公司主要在宁波经营,有一层1300多平方米的办公楼,原先设计了一个乒乓球室,今年把一面墙装上了靶墙,成了射箭训练场。在温岭的沪商大厦,陈江同样有一层楼,一半装修用作办公,另一半空着供自己和温岭的弓友训练。

陈江将自己的聪明才智,用到了训练中,“训练时,射完每箭都要思考几秒钟,回顾一下前一箭动作的规范性。还做了一个表格,每一箭不到位的地方,在



陈江(中)和队友

表格对应的地方标注上。一天下来,看哪几个地方数量多,再做相应调整。”

● 希望更多人爱上射箭

陈江接触射箭时间不长,能取得全国冠军,与他有个好教练是分不开的。用他的话说,“好的教练能马上发现动作不规范的地方,及时纠正,可以少走很多弯路。”

陈江的教练叫吴士全,1982年出生,比陈江还年轻两岁。吴士全是温州乐清雁荡山人,在温岭生活。以前做红木家具,近几年开始做传统弓,自己也射箭。

陈江说自己 and 队友参加比赛的弓,都是吴士全自己做的,“他对弓的性能非常了解,弓和箭的匹配他最在行。”

凭着这份在行,吴士全在三年内拿过二十几个全国冠军。就是说,三年里,全国的传统弓比赛,大多数冠军都被他收入囊中。

热爱射箭的吴士全,义务担任温岭弓友们的教练,他悉心教授射箭技艺,极大地推动了温岭射箭运动的发展。他介绍,全台州已知的练射箭的市民,大概有两百多人,温岭占了三分之一多,复合弓选手在全国赛排进16名内的,就有五六个。

在吴士全等人的推动下,温岭市射

箭运动协会(筹)目前正在积极办理报批手续,预计不久就可正式成立。

陈江说,台州练射箭的市民,相比其他城市,还是偏少的,“北京有60多家箭馆,上海也有50多家,宁波七八家。”虽然练习的人数不多,但台州射箭水平不低,整体排在全国前列。

“古人讲过‘射以观德’,射箭除了锻炼身体,还能锻炼人的心性,射箭的时候是不能有丝毫杂念的。”陈江希望越来越多的市民,喜欢上射箭,并且加入到这项运动中来。(通讯员 赵虹)

“

随着射箭运动不断推广普及,该项目受到越来越多人的喜爱,台州也有不少市民爱上了这项运动。在温岭,就有个企业老板陈江,训练不到半年练成了“神射手”,已经获得好几个全国冠军。在不久前举办的“ACAC”2016赛季(第八站)室外射箭邀请赛中,陈江获得传统弓个人室外30米第一,并和队友获得传统弓混合组团体室外30米冠军。

”

>>>链接

或许你对“ACAC”这个词有点陌生,这是ARCHERY CLUB ARCHERY CHINA的英文缩写,是代表射箭俱乐部联赛的体育注册品牌,由全国各地的射箭协会、射箭俱乐部(射箭馆),于2009年起共同参与的射箭商业赛事体系。

运动“司令官”的号召力不容小嘘 灵活的大胖子让更多人乐动起来

□本报记者 马超

篮球场上有四大怪,“勾手老大爷”、“矮壮篮板怪”、“高瘦远投王”,其中最令人称奇的便是“灵活的胖子”,而杭州市第二人民医院的王轶诺就是同事和朋友眼中灵活的胖子。做了20年的胖子,就在今年,他终于甩掉了这个头衔,这主要的功劳还是因为健身运动。值得一提的是,这位“灵活的胖子”还让周边几十号同事朋友乐动起来,并组建了一个小群,凡是王轶诺号召的运动活动,大家都会积极响应,当然王轶诺也有一套自己的妙招——

每天上午十点,当大家还在办公室里计划着一天工作时,微信里的运动群就开始有人喊话,“今晚三一球馆8点,不见不散。”还通常不忘最后加上“@所有人”。

作为发起人,王轶诺不止在一个群喊话,“篮球火仍未灭”、“如无意外周二盘带”、“周四晚沈家门111号”都是他收集结

号的阵地,如果有人“胆敢”说有事不来,那这位运动“司令官”绝不会轻饶,口诛笔伐自然是少不了,接下来几小时,大家就等着他的碎碎念吧,直到你答应他今晚准时现身为止。

这位运动发起人,以前可是个不折不扣的胖子。从初中起,王轶诺就没下过85公斤,到了高中,开始喜欢打球的王轶诺逐渐开始嫌弃自己的身材,因为当时90多公斤的他跑不快,更跳不高,这让他球场上只能做配角。

虽然决心减肥,但就像个气球,忽大忽小,用他自己的话回忆就是,“当时还没有一个刺激,让我能横下心。”好在不久,这个刺激就来了。

进入大学,初恋如期而至,但苦涩的滋味更加印证了初恋的独一无二。王轶诺在经历了短暂的甜蜜后还是被甩了,原因很简单,因为体重。那一刻,王轶诺恨透了身

上的膘肉,不过好在,故事并没有这么悲情,王轶诺最终追回了心爱的姑娘,两人喜结连理,王轶诺也默默下定决心:“真正改变自己的时候到了。”

2016年,王轶诺参加了自己的第一场杭州马拉松,并跑完了半马。参加马拉松,就像“朝圣”,是他对自己的一个交代。在参赛前的半年里,王轶诺每天晚上的朋友圈都是自己夜跑的成果,不跑步的晚上也是在各个球馆和球场挥汗如雨。在这大半年中,他组织的运动微信群带动了身边几十位同学和同事,“其实大家都知道应该减肥了,只是差一个牵头人逼着他们动起来。”所以在召集大伙出来运动时,面对王轶诺的“碎碎念”,大伙反而觉得有趣。

王轶诺不仅组织了自己的运动朋友圈,还实实在在地改变了自己,现在的他只有74公斤,再也看不出是个胖子。如今的他,就像广告语说的,“根本停不下来”。

