从门外汉到获奖无数
这是一支不“箭”不散的队伍

日前，首届金华市传统弓射箭邀请赛开赛，共有82名传统弓射箭爱好者参加。据悉，除了来自金华本地的参加选手，甚至还有不少周边县市的传统弓射箭爱好者远道而来。这场“射雕英雄”们的盛会，金华市射箭协会会长巫晓欢盼了好久。

巫晓欢，目前担任金华市射箭协会会长，同时也是婺羿社发起人，玩弓箭4年。他的目标是发扬“射艺”，传承传统文化。功夫不负苦心人，婺羿社在巫晓欢的牵头下，4年来，从1个人发展至现在600余人，一起玩射箭的人越来越多。虽然团队年轻，但却获奖无数。

参赛初体验 弓箭业余但成绩惊喜

巫晓欢曾是武警杭州指挥学校军事教研室射击教官，因自己学生（也是射箭启蒙人）的一个电话，他开始接触传统弓箭，并爱上了这项运动。“小时候玩弹弓，初中受影视作品的影响，也接触过弓箭。射以观德，射以修身，蕴含传统文化。”

玩射箭一个星期后，巫晓欢的发小加入了，之后两人成立了婺羿社。3个星期后，巫晓欢小时候的邻居也来了；2个月后，婺羿社发展到27人；半年，有了60余位志同道合的朋友。

玩射箭3个月的时候，巫晓欢和朋友们参加了人生第一个全国性的传统弓射箭邀请赛。

“想想当时，真的是菜鸟级别。我们用的箭，是别人2年前就淘汰的。不过，最后的成绩还是很惊喜，排在中间位置。”巫晓欢说，一场比赛，让他见识到了中国传统弓箭的厉害，也让自己坚定了继续练习和发扬射箭的信念。

2016年9月，金华这一群痴迷射箭的男女老少，组建成立了金华市射箭协会。如今，协会有128名正式会员，爱好者超500余人，每个季度都会组织“欢饮畅射”活动。

多次代表省里参赛 两年时间积累办赛经验

如今协会中不乏高手，有十余人能打入全国赛。过去的2年多时间里，会员们参加了多场全国性比赛，并获奖无数，成绩亮眼。“2015年以来，我们多次代表浙江省参加全国和国际比赛，金华参赛选手是全省最多的。”巫晓欢说，打铁还需自身硬，好的成绩需要靠勤奋练习，也需要好的团队建设。

因为技艺突出，在外比赛中，巫晓欢也结识了不少全国玩射箭的朋友。两年前，就有不少朋友嚷着叫欢哥在金华举办邀请赛，直言只要办了，就一定捧场。

不过，在巫晓欢看来，当时办赛并不成熟，但他却心里默默下定决心。于是花了两年时间，采用内部试点，以考核带比赛，和朋友们打造了一支能办赛的队伍，积累了不少办赛经验。此次首届金华金华市传统弓射箭邀请赛，就这样应运而生。巫晓欢表示，举办赛事旨在进一步在金华推广和发展传统射箭项目，为传统弓射箭爱好者们搭建一个交流经验的平台。“射箭所追求的不仅仅是射中目标，而是射中目标的全过程。对射手来讲，过程比结果更重要，因为它不仅仅是一项体育运动，还是一项以培养和考察射手品德修养的重要手段，就是这一特点赋予射箭极其深厚的文化内涵，这也是射箭的魅力之一。”巫晓欢笑着说。

（通讯员 唐旭昱）

绳舞飞扬 斗寒健身

眼下正值三九寒冬最冷的时节，1月10日，在建德市安仁中心学校的校门口，学生们正兴致地舞动大绳，斗寒健身，个个生龙活虎。进入冬季以来，该校积极组织670多名学生参加舞大绳、滚铁环、晨跑、跑操等阳光体育健身运动项目，在寒冬里注入了阵阵暖意，战胜风寒，增强体质。

通讯员 宁文武 文/摄

诸暨一对父子“同舟共济”划进2018年

本报讯 近日，诸暨市许多市民就发现，浦阳江上“漂”来了几“片”色彩斑斓的“叶子”。原来，这是当地运动达人陈登科带着儿子，和朋友们一起在江水上划皮划艇，用这种独特的方式“划”进了2018年。

陈登科今年38岁，他身形健硕，是当地运动圈小有名气的“达人”。陈登科曾经在部队当过侦察兵，回到诸暨工作后，就成了健身房的常客，一有时间就去健身，坚持至今已近20年。“现在好像对健身‘上瘾’了，一天不锻炼就难受，要是下雨就在家里练。”陈登科笑着说，自己从小就喜欢体育锻炼，体质也越练越好，不论酷暑还是严冬，他都坚持锻炼，早中晚三次从不落下。跑步、爬山、骑单车、皮划艇……只要和运动沾边的项目，都是他的最爱。

“这次不仅想用水上运动的方式迎接新年，也想让更多人加入运动健身的行列。”陈登科说，自己和朋友们除了其他的健身项目，也经常相约划皮划艇，这项水上运动不仅对身体的伤害度小，还有很多乐趣，许多路过的市民看到后，纷纷驻足拍照。

受父亲的影响，上小学二年级的儿子陈君明也慢慢喜欢上了运动。一开始陈登科带儿子爬山，儿子爬不动了，他就背着儿子逐级登上山顶。后来，儿子慢慢适应了，跑步、仰卧起坐、玩双杠都成了他喜欢的项目。

“人生的奔跑，不在于瞬间的爆发，而在于途中的坚持。”陈登科说，健身的好处很多，除了强身健体，增强抵抗力，还能帮助自身养成良好的生活习惯，比如儿子慢慢养成锻炼的习惯后，不仅少了很多小疾病，更养成了自立、坚持等好习惯。

（通讯员 阮 帅）

温岭中学足球队 西班牙人来执教

本报讯 日前，温岭中学的体育场上人声鼎沸，中国·西班牙校园足球交流友谊赛火热举行，比赛双方分别是温岭中学足球队队员和西班牙人HLK国际足球学院的队员。

在温岭中学170周年校庆期间，该校和西班牙人HLK国际足球学院签了校园足球合作项目。经过近一个月的讨论和协调，中国·西班牙校园足球交流活动得以在温岭中学启动。除了本校的师生，该校还特邀了市内其他几所青少年校园足球特色学校的足球队成员前来观战。“希望他们能从中感受到足球的魅力。”温岭中学校长陈才锜说。

开幕式后，双方选手们就表现出了对友谊赛的极大期待。短暂的热身运动后，比赛正式打响。“注意盯人！”“赶紧回防！”“进了！”开场没多久，温岭中学队9号球员攻进了第一球，观众席上响起了潮水般的掌声。比赛很快进入了白热化，观众们的心也随着起起落落。上半场结束，温岭中学队以2:0暂时领先西班牙人HLK国际足球学院队。经过短暂的中场休息，西班牙人HLK国际足球学院队迅速调整了状态，下半场一开场，就拿下了1分。最终，温岭中学队以2:1获得了胜利。

当天下午，西班牙人HLK国际足球学院教练为温岭中学足球队队员授课。据了解，今后西班牙人HLK国际足球学院教练将长期执教温岭中学足球队，帮助温岭中学足球队快速提升水平，激发学生们对足球、体育的热情。“组织这次比赛，除了让我们的学生感受西班牙的足球水平，也想让来自西班牙的球员感受我们的校园文化。希望通过校园足球合作项目，温岭中学的学生能冲出浙江，出现在国家级足球比赛的赛场上。”陈才锜说。

（通讯员 朱飘安旗）