

即使晒到“破相”也不怕 海宁这名小女孩在射箭路上“一往无前”



黑黑的皮肤,一把马尾辫,面对镜头露出从容的微笑,来自海宁市南苑小学的12岁女生程怿旸,在日前进行的2018年浙江省青少年阳光体育射箭比赛中包揽了小学女子组射箭比赛18米、30米、个人全能3枚金牌,实力不容小觑。

因为热爱所以刻苦

程怿旸在四年级的时候,被收入学校的射箭队。程怿旸平日兼顾好学习的同时,也在学校射箭队里学习到了射箭的基本功,并慢慢爱上了这

一项体育项目。

学习射箭的过程是辛苦的,从一开始的空手学动作,再用橡皮筋进行练习,然后才接触到真弓进行

实操,慢慢增加磅数,其中训练的不易都被程怿旸默默地藏在心底。“平时训练时,程怿旸就很积极,动作方面有疑惑的也会反思、

主动向我们请教。”无论是学校射箭队的老师,还是射击中心的老师,他们对程怿旸的评价都是训练刻苦,十分认真。

晒成“黑妞”不后悔

烈日炎炎的酷暑,寒风萧瑟的严冬,都无法阻拦程怿旸奔赴市射击中心训练的脚步。每天放学之后、双休日的下午,都是程怿旸雷打不动的训练时间。若是遇到备战比赛,更是要集中精力进行封闭式训练。

“因为射箭是室外运动,家里老

人都舍不得,觉得孩子太辛苦了,虽然射箭没有影响她的学习成绩,但我们就是心疼她,奈何她自己喜欢,我们也阻拦不了。”程怿旸的母亲对自己的女儿既无奈又骄傲。

刚接触射箭时,力量很重要,这对一个小姑娘来说体能的要求算是很高了。因为一开始动作还不是很

标准,拉弓的时候,弦总会打到程怿旸的手臂上,一些小失误就经常搞得程怿旸“鼻青脸肿”。“脸上的瘀青还能褪去,但是作为一个小姑娘,她每天风吹日晒,最大的问题就是皮肤变黑啊。”程怿旸的母亲叹气说道。但是程怿旸却不在乎皮肤的颜色,依旧潜心于射箭,毫不后悔射箭带来的

“负面影响”。

“记得有一次回家,她非常惊奇地跟我说‘妈妈你快看,我的脚好白呀’。我低头一看,女儿真的只有脚丫子是白的,因为有袜子挡着,脚踝以上就是黑的,那色差真的有点让我不忍直视。”母亲笑着说道。

父母采取宽松式教育

据程怿旸的母亲介绍,程怿旸从小就比较独立,手脚勤快不拖拉,有规划时间的意识。因为每天都要去训练,程怿旸总是利用学校的课间和活动课就把作业都完成。每天一个多小时的训练,程怿旸回到家已经晚上7点多了才能吃上晚饭,但是小姑

娘从来没抱怨过。

安排得当的时间让程怿旸能够坚持每天早睡早起,“有时候我们父母觉得,这一方面还没自己女儿做得好,我们对她是‘放养型’的教育,一来是尊重她的个人兴趣爱好,二来也是不要给她太多压力。”

程怿旸从来没有打过退堂鼓,因为对射箭是由衷的热爱,再加上她对于做一件事就要好好做的执着,让她每日的训练时光都变得趣味十足,她的乐此不疲也是父母坚持让她继续学习射箭的一大原因。

(通讯员 沈关忠)



3年长跑7777公里,目标跑到80周岁 62岁老人陈尧良“永不熄灭”的长跑梦



近日一个早晨,在绍兴市上虞区城北体育场,一位头绷吸汗带、身穿速干马拉松运动服、有着健硕身材的中老年人,迈着轻快的步伐在晨跑。

“陈总,你好”“陈总,你宁夏刚回来又在跑了”……在当天城北体育场晨跑的上百名爱好者中碰到他的人,几乎没有一个不与他打招呼的。他几乎每天5时不到至6时半左右都在体育场晨跑,已成为人们熟悉的风景。他叫陈尧良,今年62岁,开有一家照明电器公司,刚参加完5月20日的2018“丝绸之路”宁夏·银川国际马拉松全程项目回来。

全民健身唤醒了他的长跑梦

2015年以前,陈尧良虽然听说过马拉松很火,但从来没想过,有一天自己也会成为跑马者。随着全民健身兴起,他身边的很多朋友成为了跑马者,这也影响了他。“上虞有个乐跑队长跑组织,里面有很多人是我的朋友,受他们的影响,我也参加了他们的活动,并成为‘铁杆分子’。”当年5月,他应邀参加了乐跑队的一次野外长跑,一下跑了10多公里后,他就加入了这个长跑组织,并成为了“领头雁”。

“既然爱上了长跑,就要持之以恒,坚持不懈,要跑出成果。”从此,他每天晚上9时多睡觉,早上4时多起床,5时不到就出现在上虞城北体育场,坚持每次跑10公里以上,每月250公里左右。据统计,截至今年5月22日,他已整整跑了7777公里。

第一次跑“迷马”跑成了“半马”

陈尧良第一次参加正规的马拉松比赛是在2015年11月15日的台州国际马拉松。他报名的项目是4.5公

里的迷你马拉松。但坚持长跑锻炼半年的他,已具备了一定的实力,跑着跑着竟然跑完了半程马拉松,距离为21.09公里,成绩为1小时58分。

2017年9月17日,陈尧良一个人远上北京,参加了北京马拉松,这也是他第一次参加全程马拉松。从天安门广场开跑,跑到奥林匹克公园景观大道中心区庆典广场,全长42.195公里,有42个国家和地区的3万名运动员参赛。

虽然金秋九月,北京天气晴好,非常适宜跑步,但他是第一次参加全程马拉松,“跑到35公里的时候,真的到了‘极点’,感觉全身没有了一点力气,呼吸困难、心跳加速、胸口像刀割一样难受,但我没有放弃。”陈尧良说,他有意地进行了自我调节,减慢了行动速度,补充了一点水分、盐分,终于克服了“极点”,坚持到了终点。

要在80岁前跑完众多马拉松赛事

截至目前,陈尧良已参加完在舟山、杭州、无锡、横店以及澳大利亚黄金海岸等地举办的14次正式的半程

马拉松比赛,以及在绍兴、厦门等地举办的4次全程马拉松。这些付出给他换来的是一大叠奖状,能摆满一张桌子的大小奖牌,还有在各种赛场上不期而遇的志同道合的朋友。

陈尧良说,他还要跑20年,跑到80周岁,目标是跑完美国波士顿、纽约、芝加哥马拉松,英国伦敦马拉松,德国柏林马拉松和日本东京马拉松等六大世界著名的马拉松,跑完北京、大连等10个国内最具历史的马拉松。

“参加马拉松比赛必须坚持,没有长期性的训练是跑不了马拉松的,坚持长期的训练,也培养了勇气和毅力。”陈尧良坦言,坚持跑步锻炼,培养了自己的毅力,只要意志不动摇,就一定会达到一个更高的境界,这个境界包括身体和心理两部分:身体方面,不仅身体棒、匀称健硕,而且会感到浑身轻松、充满力气,感冒发烧也少;心理方面,头脑清醒,思维变得敏捷,精力充沛,有一种旺盛的激情般的冲动,做事会变得很有毅力。

(通讯员 李志清)