

他是百步穿杨的神箭少侠,更是自强不息的励志榜样 嘉兴“小李广”张天鑫:瞄准梦想圆心前进



“

“我的人生与体育结缘,射箭为我打开了人生的另一扇窗。”21岁的嘉兴小伙张天鑫如是说。这名肢体二级残疾的年轻人,在前不久荷兰2019年残疾人射箭世锦赛中,帮助中国队取得复合弓混合团体金牌、复合弓男子团体银牌,为中国代表团蝉联奖牌榜第一打下了坚实基础。

但很少有人知道,这位小伙子,学习射箭只有短短两年时间。

”

的皮条练习臂力和拉弓的基本动作,从早上8点练习到晚上8点半,一天下来肌肉都是痛的。“第一次练完倒床上就睡着了。”他回忆。

有了基础后,张天鑫开始上弓练习,一拉就是30磅。第一次拉弓很费劲,拉开一点点就放回去了,试了两次才拉开。他和队员们从10米的靶子开始练,慢慢过渡到室外的30米靶,最后才到标准50米靶。而弓也从30磅,换成了45磅标准复合弓。

征战“沙场”,崭露头角

头顶骄阳或风雨无阻,张天鑫在教练的要求下坚持训练。短短的几个月他的皮肤晒得黝黑,身体也壮实了一圈,射箭技术突飞猛进。

养兵千日用兵一时,刻苦的训练很快就要在实战中得到验证。2017年9月,北京世锦赛让张天鑫第一次体会到了大赛的感觉。他参加了个

人、团体和混双三项比赛,大赛处子秀却一点都不紧张,与全世界16位选手同场竞技中,他获得了个人和混双的两个第五名,成绩优异。

对张天鑫而言,北京世锦赛只是射箭生涯的第一次比赛尝试,而2018年在杭州举办的全国锦标赛,才是真正展示实力的舞台。因为已经有一年训练基础,张天鑫定了个人前三的目标。四进二的比赛,他和排在第三名的对手难分上下,在倒数第二靶时还稍稍落后。最后一靶,张天鑫“一箭定江山”,逆转绝杀对手。在这次锦标赛上,他获得了个人第二和团体第一的好成绩,辛苦训练终于得到了回报。

博采众长,厚积薄发

在接下来的日子里,张天鑫不断打磨自己的技术,增加大赛经验。机会是留给有准备的人的,正是因为他的努力刻苦,才有了不断参加国际大赛的机会。上个月的残疾人射箭世锦赛荷兰站比赛成了他一战封王的关键转折点。

这是张天鑫第一次走出国门参赛,他同样参加了个人、团体和混双三项比赛,助中国队拿下复合弓混合团体金牌和复合弓男子团体银牌。虽然结果可喜,但他也表示,在混双团体四进二的比赛中,还是出现了一次惊险的意外。

射箭比赛中,每一靶都是有时间限制的。在那次的比赛中,因为队友准备动作出现问题,耗掉了不少的时间,压缩了后面队员的准备时间。张天鑫平时的习惯是15秒,而当时留给他的时间并没有那么多。上箭、拉弓、瞄准,一气呵成,他只用了10秒就完成了动作,而箭则稳稳落在了8环上,确保了队伍顺利晋级决赛。

马不停蹄的训练、比赛,让张天鑫很少回家,但他在训练馆里也结交了许多可爱的队友,曾经腼腆的心扉也逐渐敞开,训练似乎也变得不那么艰苦。“我要不断进步,厚积薄发,”张天鑫正瞄准梦想的圆心,全速飞驰。

(通讯员 胡 或 辛春喜 倪聪耕)

偶然邂逅,“情牵”射箭

张天鑫和射箭结缘,如同命中注定一般。两年前,杭州体训学校在省内招收残疾人运动员,当时在嘉兴市平湖县新仓镇担任残疾人专员的姐姐便鼓励张天鑫前去参加。他一开始选的是乒乓球。

但冥冥中似乎早有安排,当时的乒乓球教练正在休息,而一旁的射箭项目却还在进行。张天鑫抱着试一试的态度来到了射箭教练旁,结果被教练一眼相中,成为了射箭队W1级别的选手。

对于零基础的张天鑫而言,训练初期是非常苦,基本功就是用有弹性

让“舟山海景”飞上天,传承创新两不误 海岛风筝达人李海波,将体育与艺术完美结合

提起49岁的李海波,舟山民间体育圈里可谓有口皆碑。“就是那个喜欢‘追风’的老顽童。”邻居、同事与朋友眼中的李海波,是那种为了心头最爱,可以付出一切的人。这不,盛夏到了,他正试验我新创的蜈蚣风筝。

对于放风筝而言,阳春三月本是最合适的季节,不过对于李海波来说,可谓四季不变,风雨无阻。一年到头,在海边都可以看见李海波快乐奔跑、放飞纸鸢的身影。李海波不仅放风筝技艺高超,制作风筝的手艺也堪称一绝。“我在舟山放风筝已经有十几个年头了,和一帮老朋友一起研究、尝试,乐在其中。”无论是在鹿栏晴沙舞动直径6米长的彩虹玫瑰风筝,还是在海山公园放飞双引擎风蝶纸鸢,对他来说都有不同妙趣的体验。

走进李海波的家中,首先映入眼帘的便是形态各异的风筝,他喜欢分享:“风筝就是用来传承的,存在

了几千年的技艺,就该发扬光大。我想让风筝文化飞得更高、更远。”

和大多数舟山人一样,李海波从小就接触风筝,路还走不利索就开始玩,“我们舟山人对风筝的热爱,是潜藏在骨子里的。”20岁时,李海波已经能够亲自独立制作出高质量的风筝,“最近5年,我一共制作了几十支风筝,不一定是精品,但每一个都汇聚着我的灵感与心血,我会像心疼孩子一样去细心呵护。”

为了研究风筝的制作工艺,李海波常常废寝忘食。从材料的选取、劈削,到图样绘制、裁剪、糊浆、调试,直至风筝最终成型上天,都有门道可究。每一道工序,都需要精益求精,每个环节都关系着风筝能否飞得高,飞得稳。有时候吃饭吃一半,他突然有了灵感,马上在本子上记两笔,甚至立马动手制作,而晚上睡觉说梦话都是跟风筝有关的事。“如果我离开了风筝,应该就了无生趣了吧。”李海波对风筝的痴狂

深入骨髓。

独乐乐不如众乐乐。30岁那年,李海波开始参加比赛,多次获得省市区各种赛事的好名次,而多项全能,更让他成了风筝界的“百晓生”,他用不懈的努力,激发出了潜能:“为了练风筝,我记不清放弃了多少双休日,穿破多少鞋,磨出多少茧。再苦也敌不过热爱。何况,放风筝也是一种健康的生活方式,不仅能释放压力、预防颈椎病,还能愉悦心情,何乐而不为?”

李海波把风筝当作一种精神寄托,在他内心,风筝远不止用比赛就可以诠释:“风筝应该是超越胜负的,它是体育,也不仅仅是体育,我们用它来健身锻炼,用它来娱乐减压,但别忘了,风筝还有发扬中国民间艺术和传统文化的作用。”脚踏实地、细水长流地灌溉着自己的梦想,李海波立志要为风筝的传承和创新贡献自己的一份力量。

(通讯员 厉惠瑜 章可鑫)

