

# 屋顶上的小箭手



射箭队这些年取得的好成绩,离不开队员们的努力,也离不开教练团队的辛勤付出。

夏日傍晚,太阳收敛起刺眼的光芒,走进衢州市白云学校(柯城区少体校)云顶射箭场,屋顶上一股热浪扑面而来。

“注意力要集中,现在开始丢球,接不住就做拉伸训练。”在教练的指令声中,射箭队员黄佳淇、黄佳辰姐弟和其他队员,正在做正式训练前的专注力训练。十分钟后,队员们背上弓箭一字排开,搭箭、推弓、举弓、开弓、瞄准、撒放……不断重复这一系列训练动作。

在东阳横店结束的2023年浙江省



扎实的基本功就是在日复一日、年复一年的坚持中训练出来的。

青少年射箭冠军赛上,由该校24名队员组成的衢州代表队斩获了11金、9银、13铜的好成绩,位列金牌榜、奖牌榜、总分榜全省第一。其中,黄佳淇、黄佳辰姐弟双双获得混合团体淘汰赛冠军。

这支射箭队于2012年组队,现有55名队员。2022年浙江省第十七届运动会上,射箭队以7金3银4铜的战绩,第一次登上浙江射箭项目金牌榜之首。

2018年,为解决场地紧缺问题,白云学校专门在学校博艺楼楼顶建设云顶射箭场,该射箭场长度约70米,可以达到训练要求。

“酷夏,屋顶的温度高达四五十摄氏度,往那一站,汗就立马冒出来。到了冬天,屋顶上的风刮在脸上生疼,手脚也会冻僵。”白云学校校长叶海涛介绍,射箭比赛在露天场馆开展,队员们要凭借身体部位感受风向,在运动中求稳定,射中70米外靶心,靠的是每天重复拉弓射箭的肌肉记忆及良好的心理调控能力。

竞技体育,没有一个冠军是轻易得来的。11年来,射箭队克服场地、人员等限制,冬练三九夏练三伏,“杀”出一条逆袭之路,这既离不开小将们的咬牙坚



中途休息片刻,小队员给忘带杯子的小姐姐喂水喝。

持,更离不开教练团队的辛勤付出。

“这批小将很能吃苦,对射箭运动也是发自内心的热爱,作为衢州市青少年竞技体育的新锐优势项目,我们要脚踏实地,树立更高的目标,把队伍带出彩,把队员带出名,争取将来有机会走进亚运会赛场。”射箭队主教练张桥说。

拍友 刘芸 江峰 郑晨 摄影报道



烈日下,队员们正在云顶射箭场训练。

# 霹雳少年舞起来

刚做完手术不久,湖州街舞协会会长朱利忠就出现在自己的街舞培训室。这段时间,他要重点指导几名霹雳舞学员的训练,备战即将在8月举行的2023年浙江省青少年街舞锦标赛。

霹雳舞是一种以个人风格为主的技巧性街舞舞种,舞蹈大部分动作紧贴地板完成,因此也被称为“地板舞”。2021年,朱利忠组建了湖州市青少年街舞代表队,在省级霹雳舞大赛中实现了从止步海选到奖牌突破的跨越。随着霹雳舞正式成为杭州亚运会、巴黎奥运会竞赛项目,有机会在国际赛场上为国争光,这批年轻舞者更有了坚持跳下去的动力。

朱利忠一直努力推动着霹雳舞运动在本土的转型落地,积极在湖州校园中推广该运动。目前,已有学校与街舞协会对接,着手将霹雳舞引入成为校园特色体育运动项目。

霹雳舞是潮流舞蹈,也是冷门运动。

朱利忠希望通过自己的努力,让霹雳舞与其他街舞相比,吸收了体操、中国武术、巴西战舞等不同的体育艺术元素,更加讲究爆发力与舞蹈美学之间的关系。

作为街舞的一种,霹雳舞一直是深受青少年喜爱的文化娱乐活动。

霹雳舞运动选手要在舞蹈中展现个性,更要像艺术家一样思考,像运动员一样训练。想要取得好成绩,天赋和大量训练必不可少。朱利忠的俱乐部里,有4位选手正在准备参加浙江省青少年街舞锦标赛。从暑假开始,他们要开展每天6小时的集训。

朱利忠一直努力推动着霹雳舞运动在本土的转型落地,积极在湖州校园中推广该运动。目前,已有学校与街舞协会对接,着手将霹雳舞引入成为校园特色体育运动项目。

霹雳舞是潮流舞蹈,也是冷门运动。朱利忠希望通过自己的努力,让霹雳舞与其他街舞相比,吸收了体操、中国武术、巴西战舞等不同的体育艺术元素,更加讲究爆发力与舞蹈美学之间的关系。

拍友 项飞 摄影报道



朱利忠8岁的儿子也在练习霹雳舞,他希望孩子能成为一名专业运动员。



学员在舞蹈室自行训练。参加省级霹雳舞比赛的选手,有的已经练习了6年。



青少年是学习霹雳舞的主要群体,也是未来霹雳舞运动的主力军。



朱利忠给运动员计时训练基本功。