



努力,才能实现心中的梦想

——小记速射运动员兰赫

□本报记者 冯晶

对00后射击小将兰赫来说,河北省第十六届运动会注定难忘。在此次省运动会手枪比赛中,他斩获男子乙组手枪速射金牌和男子乙组标准手枪金牌并破纪录。这傲人的成绩,是对他射击生涯的激励与回报,也是让他继续坚持梦想,努力前行的动力。

兰赫出生于2007年,今年16岁。小时候和大多数小男孩一样,对玩具枪情有独钟,一看到玩具枪就特别高兴,爱不释手。

在兰赫11岁的时候,家长的一句“你这么爱玩枪,干脆去练习射击得了。”这个提议让天生爱运动的兰赫兴奋不已。家长见孩子劲头这么大,就辗转带他找到保定市青少年业余体校射击中心的教练薛晓东,薛教练说:“孩子既然喜欢,那就练练呗。”

“这个小队员特别能吃苦,身上有着一股不服输的意志品质。”提起兰赫,薛晓东赞不绝口,“进市射击队的



时候,他才读小学5年级,每天下学都要自己骑着自行车,到体校进行射击训练,一直训练到晚上7点,之后再自己骑车子回家吃饭写作业,雷打不动。从来没有抱怨过苦和累。这孩子心里知道自己要干啥,做事自律性很强、稳

重踏实,每次来训练都很专认真,领悟力和执行力都很好。”

兰赫凭“天赋”开启了与射击运动不解之缘。但练好射击,光有天赋远远不够。“射击是一个孤独且枯燥的项目。经常一练就是站那好几个小时,对于一个好动的小学生来说,实属不易。”兰赫说,自己刚开始接触专业训练时,也觉得很累很枯燥,但热爱让他坚持了下来,并逐渐找到了乐趣。“现在能感知动作上细微的变化,每次打到比较好的成绩,都觉得很治愈。”

经过专业的训练,加上训练专心刻苦,兰赫的天赋逐渐展现,进步飞快。相继取得河北省射击锦标赛手枪速射冠军等省市比赛的桂冠。

征战省运会注定不会一帆风顺的,兰赫在备赛期间身体上遇到了伤病,难度上又遇到了瓶颈期,总爱出现失误。“这让我感到压力倍增,教练员看出了我的问题所在,一点一点地指导和纠正我的动作,还为我制定了新的训练计划”。兰赫说。得益于教练的

指导,短时间内他克服了困难,稳定了心态。

和大多数竞技体育项目不同,射击不是与对手直接对抗,而是跟运动员自己的内心作斗争。兰赫在此次省运会手枪速射决赛期间,因为大赛经验不足,心里紧张,有一枪居然脱靶了。“当时我都蒙了,幸好教练赛后及时与我沟通,帮我分析比赛心态,给我一颗定心丸,才让我下一场比赛夺得了冠军。我永远记着这句话,你只有战胜了你自己,才有可能取得好的成绩。”

“射击最重要的就是调控心态,站上赛场,一切归零。”兰赫分享了他调控心态的办法:调整呼吸。“就是深呼吸,用呼吸来放缓思绪,尽力排除一切应该避免的外在信息。归结起来,就是心态要稳,抓好当下。”

“11岁到现在回过头来看一看,跟以前也没什么太大的区别,因为对于我来说,射击就是一种爱好,一种陪伴。”兰赫说,射击对他来讲,是要一直走下去的存在。

唯有热爱,可奔赴山海

——射箭运动员孙媛媛速写

□本报记者 冯晶

孙媛媛,2003年出生于天津,14岁的时候开始学习射箭运动,后来进入承德队,师从我省著名教练金梦。在金教练的精心指导下,她的成绩逐年提高。相继获得2021年河北省射箭锦标赛个人排名淘汰赛第一名,2022年全国射箭冠军赛混团第四名,全国射箭奥林匹克项目锦标赛团体第四名,2023年世界青年锦标赛团体第四名,并在河北省第十六届运动会上夺取女子射箭反曲弓项目甲组冠军。

2017年,还是初中生的孙媛媛,在学校里开始接触射箭这个项目。那时候射箭项目还很小众,初次见到“弓箭”她十分兴奋,“当时,天津体校到我们学校来选材。我第一次摸到真实的弓箭,马上就想上手试试。看着教练们‘弯弓射大雕’,觉得这个运动太酷了。”就这样,她开始走上射箭训练的道路,“当初我不是教练最看好的苗子

队员,但教练看我十分热爱,也把我选上了。”孙媛媛说。事实上,教练选材的眼光十分独到,热爱让她成为队里练习最刻苦的队员,也成为在这条路上走的最久远的队员。

在孙媛媛看来,射箭运动其实并不太好入门。举弓、开弓、撒放……室外射箭场上,运动员反复练习着射箭动作,枯燥乏味。夏天,虽然有遮阳棚遮挡火辣的太阳,但整个人被高温包裹着,即便站着不动,汗也会不断冒出来。更何况运动员身上还要“全副武装”,护胸、护臂、护指、护弓套、箭壶、收纳袋……冬天的时候,寒风刺骨,但依然要求射箭运动员在寒风中保持稳定不动,这一站就是几个小时。“我开始训练射箭运动时,根本开不开弓。因为力量不够,动作不到位,我训练经常小伤不断,但受伤了依旧要坚持训练,所以只能一边忍着痛一边拉弓。”孙媛媛说。因为热爱,辛苦和困难并没有成为孙媛媛成长的障碍,突飞猛进的成绩



反而成了她投入热情的强心剂。

2019年,孙媛媛进入承德市射箭队,师从金梦教练,这也正式开启了她的职业运动员的生涯。在金教练的细心调教下,孙媛媛训练状态渐入佳境,技术日趋稳健,心态逐渐成熟。

射箭是一项不断挑战自我的运动,只有战胜自己才能不断地向前迈进。孙媛媛说,在这次省运会的比赛中,她心里其实特紧张,尤其是在射完

最后一发之前,脑海里简直是一片空白。但和以往不同的是,这并未影响她的正常发挥,心里紧张,但手上没有含糊,一举夺取女子射箭反曲弓项目甲组冠军。“拿到金牌的那一刻,我感觉特别自豪,我觉得我所有的热爱和努力都是值得的”。孙媛媛说。

热爱,是人生的动力,是成功的秘诀,也许你现在还没有实现梦想,但只要坚持努力,一切都会变得顺风顺水。