

五年磨一“箭” 射中全国桂冠

17岁的莱西姑娘于淇获得2024年全国室外射箭锦标赛女子反曲弓个人冠军



于淇在比赛中。

6月18日,2024年全国室外射箭锦标赛(青少年组)在莱西落幕,莱西市体校输送到青岛市射箭队的于淇获得女子反曲弓个人冠军。对于夺得自己职业生涯中的第一个全国冠军,17岁的莱西姑娘激动地说,“拿到这个全国冠军非常不易,今后我要更加努力地训练,像偶像张娟娟那样到世界大赛上为国争光。”



扫码观看相关视频

人物名片

于淇

年龄:17岁
身份:山东省射箭队队员

“希望自己早日成为像张娟娟一样的世界冠军。”

你有故事,请联系我们
早报热线:82888000

心声

早日进国家队 圆梦奥运赛场

对于淇而言,金牌的背后是辛勤付出的汗水和心血,每天训练从黎明到黄昏,日复一日,年复一年。对于射箭运动,她是从起初的一无所知,逐渐认识进而热爱,再从热爱发展成为挚爱。

开弓没有回头箭。清晨当别人还在睡梦中的时候,于淇早已在训练场热身拉弓蓄力了;当别人还在对未来感到迷茫的时候,她已经将目标瞄向了靶心。17岁的莱西姑娘表示,“射箭虽然身体活动幅度较小,看似简单,但想要射得好,除了长期不断的刻苦训练外,还要有极好的心理素质,做到心中有靶,稳如泰山,这样才能箭破长空。”

对于未来,于淇为自己作了明确规划,“想成为世界冠军张娟娟一样的射箭运动员,到世界赛场为国争光。我要继续努力训练,争取早日进入国家队,参加奥运会是每个运动员的梦想,我希望自己的梦想早日实现。”

从长跑队“挖来” 射箭“好苗子”

2007年出生的于淇是莱西市店埠镇人,她走上射箭之路是启蒙教练门瑞祥从长跑队“挖来”的。“2019年,莱西市体校各个项目的教练深入多所小学选材,我们来到店埠镇庄头小学的时候,当时12岁的于淇在选拔中表现出很好的体育天赋。”莱西市体校射箭教练门瑞祥对当年发现于淇的过程记忆犹新,“于淇在选拔测试中反应灵敏,不仅胳膊长,而且体型好,是个练射箭的‘好苗子’。可是这个‘好苗子’不光我看中了,我们体校田径队的长跑教练也看中了于淇,加上她之前对射箭运动一无所知,而活泼好动的于淇本身就是学校运动会的中长跑好手,就这样这个孩子被莱西市体校长跑队挑走了。”

门瑞祥在运动员时期和奥运冠军张娟娟同在山东省射箭队训练,他退役后返回家乡执教莱西市体校射箭队,在选拔人材和培养青少年“箭客”方面有独特的眼光,“我既然相中了于淇,就不能错过这个射箭的‘好苗子’。于是我找到于淇一遍遍做说服工作,用张娟娟在射箭项目为家乡莱西和青岛夺得首个奥运冠军的事例鼓励她,最终让我把于淇从长跑队‘挖到’了射箭队。”门瑞祥教练开心地说。

在之后的训练中,于淇的表现印证了门瑞祥教练的眼光,“于淇很能吃苦,在训练中一直很努力,和同龄人相比表现很成熟,既稳重又懂事,注意力比别的孩子更集中。”正是在训练和比赛中表现出色,于淇很快就进入了青岛市射箭队,2022年4月又入选了山东省射箭队,如今作为主力队员征战全国各项比赛。

五年磨一“箭” 夺得全国金牌

获得2024年全国室外射箭锦标赛(青少年组)女子反曲弓个人冠

军后,17岁的于淇非常开心,因为这是她人生中的第一个全国冠军,“我从12岁开始练习射箭,能在17岁拿到自己职业生涯的首个全国冠军,我感谢教练们对我的悉心指导,感谢父母在我身后的默默支持,也感谢自己在略显枯燥的训练中坚持下来了。”

2019年进入莱西市体校后,对于年仅12岁的于淇来说,射箭是一个陌生的领域,她要练习拉弓、瞄准、放下等动作几十次,甚至上百次,每天训练好几个小时。除了练习射箭的基本动作,还要进行跑步训练和力量训练,每个月都回不了几趟家。看到女儿如此辛苦,她的母亲十分心疼,不过于淇从未放弃,反过来开导妈妈,“我要继续练下去。我刚进体校的时候爸爸就叮嘱我,‘自己选择的路自己走。’运动员不吃苦是练不出来成绩的。而且我走上射箭场后就忘记了苦和累,因为我发现自己越来越喜欢射箭运动。”正是父母亲的加油鼓劲,使于淇在射箭之路上获得了强大的动力,“很庆幸当初学习射箭,如今又在家乡莱西获得了全国锦标赛金牌,心里很骄傲。”于淇对于夺得自己职业生涯首个全国冠军颇为自豪。17岁的她今年成为“奖牌收割机”,先是夺得2024年全国射箭巡回赛(暨全国射箭分站赛第一站)团体淘汰赛铜牌,接着夺得2024年全国射箭奥林匹克项目锦标赛团体淘汰赛铜牌,直至夺得2024年全国室外射箭锦标赛(青少年组)女子反曲弓个人金牌。

输送大批 体育后备人才

“射箭比赛不仅考验运动员们的竞技水平,更比拼运动员们的心理素质,以及能否坚持到最后一刻的意志力。”莱西市竞技体育运动学校校长姜少东表示。选好苗子就是成功的一半,学校按照严格选拔、逐级输送的训练要求,根据运动员的自身特点,制定训练方案,帮助其练

好基本功,为后期比赛取得好成绩打好基础。学校聘请专业教练员,向青岛市级以上体校和体育专业队伍输送了一大批优秀体育后备人才,在国际、国内等各大体育赛事中屡创佳绩。

射箭是莱西市的传统项目,2008年,莱西籍运动员张娟娟在北京奥运会上一箭射金,击破了韩国奥运射箭的不败神话,莱西市即被冠以“射箭之乡”美誉。本届全国室外射箭锦标赛(青少年组),莱西籍奥运冠军张娟娟现场观战,看到来自全国各地的小选手们成长进步,她颇为欣慰。张娟娟坦言近几年莱西体育设施发展越来越好,莱西输送的运动员人才济济。尤其两届世界休闲体育大会的成功举办,对于莱西体育整体发展推动很大,她相信未来莱西体育会越来越好。

“射箭之乡” 完成新老交替

从奥运金牌得主张娟娟到青奥会冠军张梦瑶,从成都大运会冠军王世坤到全国冠军于淇,莱西射箭不仅顺利完成了新老交替和完美传承,更为中国射箭输送了一批又一批优秀的运动员,莱西“射箭之乡”的金字招牌又添上浓墨重彩的一笔。“接下来,我们将继续着力引进国家级重大赛事,通过举办多项赛事活动,多措并举、多点发力推动赛事经济发展,实现以赛惠民、以赛兴业、以赛营城,以体育之名铸城市之美。”莱西市体育中心主任姜秀彬说。

作为目前国内U20以下青少年组室外射箭最高级别赛事,2024年全国室外射箭锦标赛(青少年组)日前在莱西市圆满落幕。这项中国射箭协会A类赛事之所以“花落”莱西,与这片沃土相继培养出北京奥运冠军张娟娟和青奥会金牌得主张梦瑶等“神箭手”有很大关系。近年来,莱西市培养出了奥运冠军张娟娟以及徐琳琳、姜林、张梦瑶等名将,可谓射箭运动的“造星摇篮”。目前,莱西市走出来的选手集齐了奥运会射箭项目的金、银、铜牌,以及全国冠军、全运会冠军,成为培养体育人才的沃土。