

王媛媛： 瞄准大运会的宁夏射箭新星

■本报记者 高晓刚



王媛媛

受访者供图

五一小长假，银川科技学院大二学生王媛媛一刻也不得闲。自今年4月底参加第31届世界大学生运动会射箭(复合弓)选拔赛，以687环入选国家大学生射箭队(复合弓)后，由于距离大运会开幕已不足两个月，课余时间可供训练的时间少之又少，她必须有效利用碎片化时间，进行更为系统的备战训练。

“宁夏射箭射弩运动联合会利用五一假期举办杭州亚运会宁夏射箭项目选拔赛，我作为参赛选手

要精心打好每一场比赛。所以这是最忙碌、最充实的一次小长假。”她说。

王媛媛是土生土长的银川姑娘，2020年10月考入银川科技学院，成为财经学院会计专业的大学生。开学不久，所有新生面临一次体育课网上选课，篮球、足球、排球等常规项目并没有引起她的注意，仔细浏览了所有科目后，她选定了一个之前从未接触过的体育项目——射箭。

第一节射箭课在室外操场进行，和王媛媛一同选报的有近20名同学。老师逐一询问大家选报射箭项目的原因，她的回答是：“射箭充满新鲜感，具有挑战性，古人引弓射箭的诗句让我非常向往，选择射箭就是想体验一下这种感觉。”由于学校每周只安排一节射箭课，她就利用课余时间跑到射箭教室“过把瘾”。老师在场，她就虚心请教，老师不在，她就按照要领一遍遍重复练习。

2021年3月，王媛媛开始练习复合弓。对射箭项目的热爱就像春天的蔓草一样疯长，大部分课余时间，她都泡在射箭教室里，周末更是这里的常客。

去年6月，王媛媛加入银川科技学院射箭队，并参加了ACAC2021赛季(吴忠站)室外射箭公开赛，虽然成绩并不理想，但她通过比赛看到了差距，找准了自己的短板和不足。

每次训练，同样的动作要重复无数遍，枯燥成了最难克服的心理障碍，队员们难免有些松懈。教练邢一飞总是耐心教导：凡事都有个过程，尤其

是射箭、射击这样的运动项目，要在无数次的重复中练就正中靶心的技术和定力。

王媛媛牢记于心，为了练习预压扳机的力度和位置，她不放过每一个技术细节，从10米到18米、30米、50米，动作要领掌握得愈发纯熟，成绩也得到很大提升。

射箭项目带给她的不只有乐趣，性格也变得更加沉稳，学习也更加专注。遇到烦心事，去教室里练一会儿射箭，所有烦恼都烟消云散。

回忆起参加第31届世界大学生运动会射箭(复合弓)选拔赛时的情景，王媛媛记忆犹新。她说，第一次参加大赛特别紧张，教练和队友不停地给她鼓劲加油，最终的成绩也确实发挥出了最好水平。

“开弓没有回头箭！射箭项目让我有了明确的目标，也让我的身体更加强健；现在只想把学习搞好，同时坚持训练，通过自己的努力，在大运会赛场上，为学校争光，为宁夏争光，为国家争光。”王媛媛信心满满地说。

我的体育故事

欢迎拨打6024110提供线索

宁夏体育局协办

燃烧卡路里 运动换好礼 “7星彩，快乐星期五”活动上线

本报讯 (记者 高晓刚)宁夏体育彩票管理中心为全区运动爱好者打造的专属“福利”——“7星彩，快乐星期五”活动，从即日起至9月30日结束，快来参加吧！

本次活动以“宁夏体彩服务号”积分兑换体育彩票7星彩玩法的形式开展，通过收集微信步数、天天签到、邀请好友三种方式获取积分。参与者通过关注“宁夏体彩服务号”进入“7星彩，快乐星期五”活动微信小程序，可收集微信步数兑换服务号积分，微信步数收集以每周六0时至下周五24时为一个周期循环开展，每个周期内可将累计步数兑换成积分，累计步数将在该周期结束后清零。每次兑换至少达到2000步，每20步兑换1分，不足20步的部分不参与兑换，每周期兑换步数上限为80000步。此外，“宁夏体彩服务号”用户每天签到1次，按照连续签到情况，可获得对应的积分(5、10、15、20、25、30、35)，每连续签到7天为一个周期。同时，“宁夏体彩服务号”用户每成功邀请一位

新用户关注并注册“宁夏体彩服务号”，可获得100积分(首次关注并绑定手机号码的宁夏地区用户被视为新用户)。

本次活动将积分转化为7星彩彩票体验券，参与者也可在活动期间的每个星期五，使用积分抽取7星彩体验券，享受“双重”惊喜。“宁夏体彩服务号”用户可使用积分在服务号积分商城中兑换7星彩体验券，1000积分可换10元体验券，2000积分可换20元体验券，3000积分可换30元体验券；每位用户每天仅限兑换3张彩票体验券，彩票体验券自兑换之日起7日内有效，过期未使用视为自动放弃。每日投放体验券数量有限，先到先得，未兑换的体验券累计至次日。

活动期内，每个星期五9时至18时开启积分抽奖活动，每次抽奖消耗500积分，每人每周五最多可参与3次抽奖，有机会获得7星彩30元购彩体验券，体验券仅限抽出当日购彩使用。

本次活动中，有几点需要注意：



燃烧卡路里，运动换好礼。 资料图片

首次登录微信步数收集小程序需要获取参与者的授权；小程序登录手机号码需与“宁夏体彩服务号”注册手机号一致；30元体验券为定位复式投注券，仅限于购买超过30元(包含)定位复式投注单张7星彩彩票，可自选号码(超过30元部分费用需购彩者自行支付)；20元体验券为随机10注7星彩彩票，自动出票，不可自选

号码；10元体验券为随机5注7星彩彩票，自动出票，不可自选号码。



中国体育彩票
CHINA SPORTS LOTTERY

