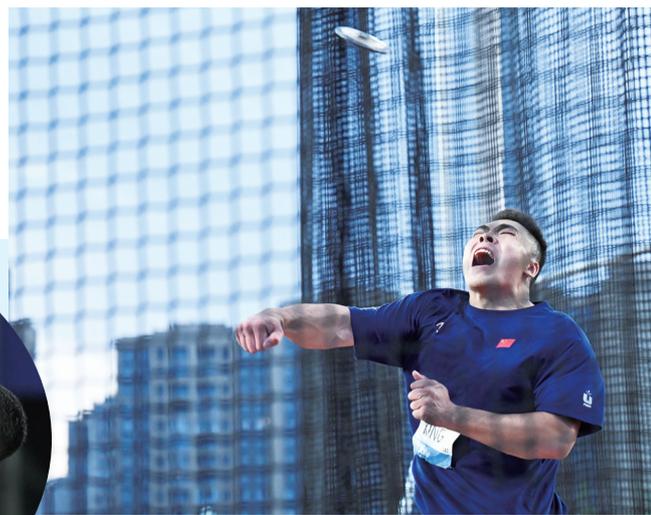


“栋梁”双胞胎： 从北大走向大运会赛场

“我不太习惯叫他哥”“我也不怎么叫他弟”……
2001年5月出生的邢家栋和邢家梁，生日相差约30分钟，在成都大运会田径赛场上的出场时间相隔不到一小时。

从名字就能看出，谁是家里的“老大”，成为“栋梁之材”是父母对哥俩的期许。2020年，邢家栋和邢家梁通过高水平运动员测试，进入北京大学读书，分别选择了法学和新闻专业，主攻投掷项目。大四前的暑假，这对“双胞胎兄弟”在大运会赛场上并肩战斗。



▲ 8月2日，邢家栋在男子铁饼决赛中。 邓华 摄

▲ 8月2日，邢家梁在男子铅球决赛中。 王曦 摄

出生于巴彦淖尔市

2日晚，率先登场的邢家栋获得男子铁饼第九名，未能进入后三轮投掷；邢家梁在随后进行的男子铅球比赛中位列第四，以0.04米之差，与奖牌失之交臂。

“还是有一些遗憾，他差一名进入后三轮，我差一名登上领奖台。”邢家梁在赛后表示，“在比赛过程中，我们会通过现场大屏幕关注彼此的表现，看到对方的表情，就能大概知道目前状态如何。这应该是我们一起练习投掷项目十多年来养成的默契。”

兄弟俩出生于内蒙古自治区巴彦淖尔市，父亲在当地的一所中学担任投掷教练，也是他们的启蒙老师。

回首成长之路，邢家栋说：“我们从小跟着父亲，耳濡目染，从小学六年级开始专业练习，先练铅球，后来又接触了铁饼。父亲的初衷是想让我们锻炼身体，时间长了，也就成了爱好，养成了习惯。”

2015年全国中学生田径锦标赛成为他们人生重要机遇，邢家栋和邢家梁分别获得男子初中组铁饼第六名和第四名，随即被清华附中教练选中，到北京继续读书、训练。

“在清华附中，我们从早自习到下午3点是正常上课，下午3点半到北京体育大学训练，一直到晚上9点左右。”邢家梁说，“到了一个全新的学习生活环境，还是需要一些时间适应。不过好在我们是两个人，训练的时候不会孤独，心里也踏实。”

初三的时候，邢家栋经历了一段低谷期，训练和学习的成绩都不是很理想。失落、气馁、迷茫……最好的应对办法就是家人的陪伴。兄弟俩每周都会和父母打电话或通视频，聊一聊各自的生活和训练状态，父亲也会从专业角度提供建议，这个习惯一直保持到现在。

那段时间，兄弟俩经常一起练习铁饼，做彼此的后盾。“他自己训练，可能注意不到技术动作完成情况，很容易疏忽细节。我们互相监督，彼此鼓励，总会更好一些。”邢家梁说。

几个月的调整立竿见影。在2018年全国中学生田径锦标赛高中组1.75公斤铁饼比赛中，邢家栋投掷出了54米45的好成绩，重拾了自信。

收到北大录取通知书

2020年，他们如愿通过高水平铁饼、铅球测试，收到北京大学的录取通知书，在巴彦淖尔市也有了名气。邢家栋回忆说：“录取通知书寄到了清华附中，我们当时还在老家，专门坐飞机回北京取，一路上都没有打开信封，直到回家和父母一起分享这个喜悦时刻。”

进入北大之后，兄弟俩在选课时也会做好规划，尽量把训练时间安排在一起，但是有时也会在“小事”上出现分歧。什么时候去吃饭？需不需要做治疗？先做力量训练还是投掷练习？

“有不同意见的时候，我一般会妥协一点，让着弟弟。”邢家栋笑着说，“也只有在有求于我的时候，他才有可能叫我哥。”

在北京大学体育教研部副主任刘茂辉的指导下，兄弟俩成绩提升显著。2021年，邢家栋获得第20届中国大学生田径锦标赛男子铁饼冠军和铅球亚军，邢家梁摘得第14届全国学生运动会男子铅球冠军。

“兄弟俩身材魁梧，爆发力好，训练认真刻苦，相互支持。在学业上选择自己喜欢的专业，日常训练的执行力和完成质量都很高，一次又一次在赛场上证明自己，取得佳绩。”刘茂辉对两位学生非常认可。

“我手掌大一些，臂展也不错，所以现在主

攻铁饼项目。”邢家栋说，“家梁体重大一些，能把器械带起来，很适合铅球。”

今年4月，他们曾在成都参加2023年“飞宇杯”全国田径分区邀请赛。邢家梁以19.02米的成绩获得男子铅球冠军，成为中国第一个突破19米大关的大学生。邢家栋在铁饼比赛中，也以56米28的成绩打破了由自己保持的北京大学纪录，获得第五名。

目标：全运会上取得好成绩

再次来到成都，参加大运会，兄弟俩对这座城市倍感亲切。代表北大在国内参加国际大赛，也让他们有了归属感。“成都市民和志愿者都非常地热情，开幕式上走进体育场的那一刻，真的很激动。这份荣耀，永远都不会忘记。”邢家栋说。

“德才兼备、体魄健全”是北大核心育人理念。北京大学体育教研部主任钱俊伟说：“北大2003年至今培养了12名国际健将、61名国家健将，目前拥有204名高水平运动员。兼顾好学习和训练，努力做到全面发展，才能更好地为学校和国家争光。”

教室、图书馆、田径场……兄弟俩的身影经常同时出现在校园和赛场。在邢家栋看来，弟弟是“天赋加努力”；在邢家梁看来，哥哥是“自律加勤奋”。

“我们的目标是在下一届全运会上取得好成绩。我作为新闻专业学生，对体育新闻也很感兴趣，未来也有可能成为一名记者。”邢家梁说着就把手里的麦克风递到了邢家栋面前，“请问你对未来有哪些规划？”“在训练场上继续努力，在专业领域通过司法考试。”邢家栋认真回答。

脚踏实地，全神贯注。梦想在空中划出优美的弧线，抵达更远的彼岸。

（李春宇 王沁鸥 田光雨 黄耀漫）

哪句话能治愈一下“精神内耗”？

要说哪项运动看起来最像是一场自己与自己的较量，射击这项运动绝对排得上号。现在社会上也流行一种自己与自己的较劲——“精神内耗”。

成都大运会射击项目日前收官，那些从自我较量中脱颖而出射击运动员们，说了不少关于调整心态、追逐梦想、保持专注、平衡事业的做法。不妨看看，他们说的哪句话，能治愈“精神内耗”？

关于如何调整心态，与胡凯搭档获得10米气手枪混合团体冠军的张绮的秘诀是“每一次击发都要重新开始，最重要的，是要保持初心，专注在动作本身”。获得1银1铜的捷克选手帕维尔·谢巴尔的秘诀是调整呼吸，“我把呼吸的频率降下来，越来越慢，越来越慢，我就能保持平静”。

印度射击队的出色发挥有目共睹，共获得8金4银2铜。对于获胜的秘诀，印度选手瓦拉里万说的是人人都懂但并非人人都能做到的“大白话”：“其实没什么秘诀，最重要的就是持之以恒的努力。多年来，我们一直参加各种赛事，每一次比赛都必须拿出最好的竞技状态，所以这次的表现应该是长期坚持的结果。”

关于搭档的发挥是否会影响到自己的发挥时，他们的说法似乎很矛盾，但又好像很合理。

当搭档发挥好时，就能产生积极影响。搭档张绮获得10米气手枪混合团体金牌的中国队选手胡凯说：“我的状态没那么理想，但队友发挥稳定，一路鼓励我，把我带进决赛。”

搭档宋布寒获得10米气步枪混合团体金牌的中国队选手张雨说，自己在决赛阶段有一阵

很紧张，“但我看了他一眼，他很稳，然后我也就稳下来了”。

但如果搭档发挥欠佳，他们也可以丝毫不受影响。“最重要的就是先做好自己，因为我们这个项目本来就是做好自己，搭档的发挥其实对我没有什么影响。”张雨说。

关于学业与射击的平衡，收获女子50米步枪三姿个人铜牌和团体银牌的中国队选手王泽儒的选择是“不做选择，我全都要”。

因为在王泽儒看来，射击决定事业，学业决定人生，“该考试考试，该考核考核，该打实弹打实弹。学业和射击都有压力，感觉不相上下，但是都得认真对待”。

（王春燕 黄耀漫 田光雨）

本版稿件均据新华社