

他是摄影师,大热影片《隐秘的角落》《棒!少年》的海报正是出自他之手,与音乐家孔祥东联手创作的《音乐肖像》目前正在中华艺术宫展览。他也是颇为冷门的举重项目运动者,几天后,他将踏上赛场,参加一场业余举重比赛。镜头是他对世界的摸索与表达,而举重,却是他脚踏实地的自我修炼。他是80后摄影师郭一。拿相机的手也能练举重,对于郭一而言,“举重最大的乐趣就在于不断失败后,成功的那一下!”

《隐秘的角落》《棒!少年》的海报出自摄影师郭一 拿相机的手也能玩举重



郭一在练习举重



举重的手



郭一拍摄的《隐秘的角落》《棒!少年》电影海报

滴水成冰的冬日,身穿背心、短裤,一身短打的郭一正在进行日常举重训练。双手拍上滑石粉,走到已加载了杠铃片的杠铃前。深吸一口气抓起、提到胸口、挺举过头、“3、2、1”支撑3秒、重重放下……一整套挺举动作行云流水、一气呵成。力与美的瞬间,充满张力。白色的保护布条紧紧缠绕在双手上,骨节分明的手与身上匀称的肌肉线条,让人丝毫想不到,眼前这名男子,竟然还是一位摄影师。

就在五六年前,郭一还是个体重85公斤的小胖子。肥胖给健康带来负担,和不少同龄人一样,为了减肥,郭一开始了

跑步。或许是方法不够科学,又或许是太急于求成,跑了一年多,郭一的身材是苗条了下来,但体力却反而更差了。严重的低血糖影响了他的工作,有一两次拍摄期间,他甚至眼前一黑就晕倒现场。

转而练习起 CrossFit 健身训练,也是从那时开始,郭一与举重开始结缘。CrossFit 项目是如今日趋火爆的健身项目,相对于传统的撸铁,CrossFit 有氧无氧穿插式训练,更利于身体全面的锻炼。举重就是 CrossFit 健身训练中最重要也是最难的一块内容。

开始练习举重后,郭一曾给自己设定过一个目标:抓举成绩

达到自己自重一样的数据。几个月前,他达到了。“举起的那一刻,我的鼻子都酸了。”

如今的郭一已成为一名举重达人,几个月就会去参加一次俱乐部间的举重比赛。在比赛期间,他和同伴会像专业运动员一样,在称重前进行严苛的降重。“登上那块4平方米的举重台,就好像来到了心目中的圣地。那一刻,我就是专业的运动员。”

对于郭一而言,人生道路上的点点滴滴恰好最熟悉杠铃上的那一片片杠铃片,“每取得一点成功,就好像是往人生的杠铃上又添加了一块重量,突破了一点纪录。”

教练的手

始终站在郭一身后一步远,在郭一举起杠铃的同时,一直有一双有力的手,在为他进行保护与支撑。

郭一坦言,之所以会另辟蹊径开始练举重,除了项目本身的魅力之外,还因为“找到了一位宝藏教练”——他口中的宝藏教练,就是张郑。

在上海举重专业历史上,张郑是个响当当的名字。17岁时就代表上海队在举重全国锦标赛中拿下冠军,曾获得全运

会亚军的张郑所保持的女子75公斤级以上项目的上海纪录,至今未被打破。

张郑说,力量训练其实是所有体育项目的基础。作为力量训练中最顶尖也是最核心的内容,自己想让举重项目变成普罗大众都喜爱的体育项目,“其实每个人站在地球上,都是负重行走。我想做的,是让大家用力更科学,生活得更健康。”

举重是自己与自己的对

话,这是张郑多年练举重对这个项目的领悟心得,如今也传授给了她的徒弟郭一。在他们眼中,举重其实是一个技术要求极高的项目,“是重心、力量和技术整合的作用。”举重的过程追求细致,举重本身又非常量化——能举多少,数据最为客观,“练习中每个环节都不能出错,不然肯定举不起来。”而只要持续练习,加强肌肉记忆,通过科学训练之后取得成绩,也是水到渠成的。

摄影的手

从健身房转移到摄影工作室,坐在摄影灯前,披散着微卷长发、充满艺术家气质的郭一,似乎和刚刚汗流浹背的举重者,变成了两个人。

七岁开始摄影,北影毕业,到现在成立个人摄影工作室,从小到大,郭一始终与摄影为伴。而现在,或许举重已经成了郭一第二个标签了。

举重和摄影,在郭一看来其实大部分是风马牛不相及的。

就好像生活被分割成了两个世界,“一个是我所熟悉的,习惯到犹如吃饭呼吸一样。而举重,是不断给我挫折的,让我明白,自己努力的目标在哪。”

变成半个体育人,郭一的朋友圈也被奇特地分成了摄影与举重两个内容——前者充满意向的美,后者却是实实在在的汗水凝聚。

郭一开玩笑道,如果刻意要将摄影与举重联系在一起,

那或许是练习举重后,他对于摄影器材的负重能力更提高了,“体力和抗压能力都强了,拍摄时重心格外稳定。”而在举重领域的爱好,也让他对于体育项目有了更深刻的了解,“我懂运动中,哪个角度是最有感觉的,哪个瞬间是最漂亮的”,拍摄体育类题材变得驾轻就熟。他坦言,这两年,自己体育品牌的客户增加最快。

据《新民晚报》厉再苒



郭一与他的摄影作品

全队总计7人得分上双

库里命中率新低 勇士队仍然赢球

成功限制库里便能取胜,各队几乎认定了本赛季战胜勇士的这一规律,然而纳斯执教的猛龙最终功亏一篑。

1月11日,勇士坐镇主场迎战猛龙,面对针对性极强的防守,库里全场16投仅2中,得到11分、9个篮板、6次助攻,不过勇士全队7人得分上双,库里的妹夫达米安·李最后时刻罚球绝杀,勇士以106比105险胜。

克莱·汤普森因伤赛季报销,维金斯、乌布雷两位主力的进攻手感持续低迷,这支勇士大部分时间仰仗库里的状态。几天前与快船交手,泰伦·卢曾针对库里制定特殊的防守战术,只让勇士当家球星得到13分,此役对阵猛龙,主帅纳斯同样让库里吃尽了苦头。

勇士与猛龙非常熟悉,纳斯也并非第一次针对库里,2019年NBA总决赛,猛龙就曾

想尽办法限制库里的发挥。此役的成效非常显著,库里全场16投仅2中得到11分,其中三分球10中1,得分、命中率均创造赛季新低。

另据外媒统计,库里本场比赛的命中率仅为12.5%,在至少出手15次投篮的情况下,追平了勇士队史过去20年的最低命中率纪录,克莱·汤普森、大卫·李、巴朗·戴维斯都曾有过这样的尴尬表现。

不过,库里个人的低迷并没有阻挡勇士的胜利,包括库里在内,勇士全队总计7人得分上双。德拉蒙德·格林打出本赛季最佳表现,贡献10分、9个篮板、10次助攻的准三双数据。去年12月28日,达米安·李曾上演三分绝杀,帮助勇士拿到赛季首胜,半个月后,他再次贡献罚球绝杀,让勇士的排名升至西部第5。

据《新京报》