

勤能补拙,轮滑小将方慧燕 破茧成蝶

□本报记者 金万君 华雨晨



比赛时的方慧燕(左一)自信满满

“ 在南京进行的2016世界速度轮滑锦标赛上,武警杭州轮滑联队的方慧燕获得了2枚银牌和1枚铜牌的好成绩;在10月份举办的亚洲轮滑锦标赛上,她又为中国代表队夺得了2枚金牌。教练周旭明感言:“这枚金牌已经超出了金牌的意义。” ”

方慧燕,这位来自武警杭州轮滑联队(以下简称联队)的16岁小姑娘,如今被认为是中国轮滑的希望之星,

周旭明一路见证了小姑娘的成长。

“勤能补拙。”采访伊始,周旭明这样评价自己的爱徒,继而介绍道:“和6

年前相比,现在的方慧燕判若两人,赛场上的她信心十足,光芒四射。”原来,6年前联队去淳安瑶山选拔时,方慧燕一开始并不在选拔范围内。“因为当时已经10岁的方慧燕和同龄的孩子相比,个子显得矮小,在体形上并不具备速度轮滑运动员的特质。”

在周旭明一行打算离开的时候,方慧燕所在学校的校长一再推荐。周旭明当时坚决反对:“选拔苗子,我们从来不开后门。”然而校长依旧坚持。原来方慧燕是学校里家庭条件最困难的一个孩子,也因为如此的生活条件导致小姑娘营养不良,性格方面也很内向。

当时周旭明向校长承诺,就当结对子帮扶,希望联队里热火朝天的训练氛围能改变小姑娘的生活激情。“把她带去杭州,就算不做运动员,也会让她有一个正常的生活环境。”

进队后,周旭明一开始并没有想让方慧燕参加训练,但小姑娘非常勤快,什么事都愿意去做。在其他运动员还有点排斥打扫公共卫生间时,方慧燕每天都会去打扫。教练问及原因,她笑言:“我看人家比较忙,我就来扫一下,举手之劳的事。”周旭明被感动了,既然她有这个劲,那就试试一起训练吧。

虽然方慧燕每天训练的时间和和大家相同,但却格外认真刻苦。周旭明感

言,她能有现在的成绩,靠的是后天的勤奋和努力——在排队要做一组动作时,人家在排队,她都会在一旁自己练习。由于速度轮滑鞋上脚特别硬,训练时经常磨出水泡,其他运动员可能会因此影响训练,但方慧燕反而会提前先穿鞋让脚麻木后再接着练。

训练3个月后,周旭明发现小姑娘因为内向不太爱与人交流,于是做了一个大胆的决定——让方慧燕担任运动队的队长,管理运动员内务、整队、训练操等事情,希望能帮她解决与人沟通的难题。一开始方慧燕带队很吃力,状况百出,但是小姑娘很有责任心,甚至将“感恩、责任、拼搏”6字队训抄写好放在床头时刻提醒自己。

尽管如此,方慧燕的队长工作并不是那么顺利,因为管理不善,她被撤了队长职务。“我们当时做这个决定主要是想看她以怎样的态度面对,希望能借机培养小姑娘的抗压能力。她当时也感到委屈,但是之后始终没有停止做队长时的义务和责任,她有着别人没有的胸怀和大度。”这个结果让周旭明很欣慰。

也正是因为方慧燕的勤奋和淳朴换回如今的收获。“破茧成蝶”这一词用来形容方慧燕的蜕变最适合不过。一路走来,看到爱徒的成长,周旭明感慨,“真是发自内心的开心。”

赵章雷：坚持不懈造就了温州第一个全国健美冠军

□本报记者 金万君 华雨晨 文/摄



“ 在2016浙江全名健身浙南片区·瑞安两栖运动会开幕式现场,让人眼前一亮的无疑是健美展示节目,而这个节目的表演者就是温州健美协会的赵章雷。其实在整个开幕式开始前,场边的他已经吸引了许多前来观看的嘉宾并被要求合影。” ”

赵章雷从二十岁左右开始健身,至今已有十多年。开始,他只是想强身健体,但现在身兼健身教练的他坦言,健身已是他生活中密不可分的一部分。

说起自己的健身之路,赵章雷表示在很早之前做过一段时间的健身教练,但那时还没有很专业,各方面压力也很大。之后他将健身当业余爱好,边工作边健身。但心里仍有一个做健身教练的梦想。于是他一直坚持不懈每天训练,并开始参加一些市级和省级的比赛。最终他的努力得到回报,

并在2014年成立了工作室。如今,作为健身教练的赵章雷,主要对学员进行塑性、减肥、增肌纠正形体等针对性的课程指导。在前来健身的学员中,有位学员从125公斤减到80多公斤,成功地完成了自己的减肥计划。

在此,赵章雷还和大家分享了一些运动健身的建议,“想要一个好的形体,运动和饮食要相互结合,如果饮食不到位,就算每天练习也不会达到想要的效果。”

日常在教课之余,赵章雷还会参

加各类健美比赛。作为温州健美协会的成员,他经常代表协会参加省内和全国性,甚至国际性赛事。今年,赵章雷参加了在黑龙江伊春举行的2016年中国健美健身公开赛,夺得了男子传统75公斤级金牌、男子古典健美(171CM以下组)冠军,成为了本次比赛的双冠军,而这也是温州第一个男子健美全国冠军。

赵章雷透露,11月他将前往西班牙参加2016健美世锦赛,“希望在接下来能突破自我,取得更好的成绩。”