

七年五冠,其中有个四连冠

这位豆蔻女孩说不定会成为下一个谢军

□本报记者 手锦怡

日前,2017年全国国际象棋青少年锦标赛(个人)暨第25届“李成智杯”全国少年儿童冠军赛上传来好消息,杭州市下城区春蕾中学初二学生朱锦尔凭借稳定的发挥再次折桂,获得女子甲组冠军,实现了她在该项赛事中的四连冠,这已经是她在该项赛事7年里面斩获的第5个冠军了。

提起朱锦尔这个名字,不少国际象棋爱好者都有所耳闻。去年,14岁的朱锦尔获得世界青少年国际象棋锦标赛女子14岁组冠军,并荣获WIM女子国际大师称号。此外,她还是2015年全国智力运动会少年女子团体冠军的主力队员。

谈及孩子如何与国际象棋结缘,朱锦尔妈妈回忆道:“4岁的朱锦尔正读幼儿园小班,园里开了一门国际象棋课,也因此让孩子与国际象棋对上眼。”朱锦尔对国际象棋的兴趣到了什么程度?妈妈举了这么一个例子:“有一天发烧了,我让她别去幼儿园了,但她一定要坚持上完课再回家。”从小到大,国际象棋是朱锦尔唯一的一门兴趣课。

2009年8月,7岁不到的朱锦尔进入了浙江省国际象棋队受训;2014年7月,经过选拔进入国家二队,此后一直在北京

集训。据了解,国家二队有来自全国各地的20多名队员,其中浙江棋手一男一女,女的就是朱锦尔。

如今,朱锦尔已在各大国际象棋比赛中展现了自己的实力,获得了各种大小奖项20余项,在国际象棋界也是小有名气。有不少圈里人都说,照这样发展下去,朱锦尔说不定能成为下一个谢军。

除了运动员的身份,她还是杭州下城区春蕾中学的一名初二学生。朱锦尔班主任黄海洋告诉记者,虽然每学期锦尔只能在学校待上不到半月,但她的成绩一直不错。

“每到开学初,她就会来学校把所有的课本带走,平常训练之余,自己自学。”黄老师说,朱锦尔在学校的时候,不管什么课,都能看到她积极举手回答问题的身影,不光这样,课下还特别喜欢提问题。

黄老师坦言,锦尔的逻辑思维能力非常好,思维严谨,看待问题的眼光也很长远。“在学校时,她会跟同学一起分享她训练和比赛中的趣事,同学们都以她为榜样。”对于此次朱锦尔再次在全国赛上折冠,黄老师表示并不意外。朱锦尔在省国际象棋队的保勤后障老师马芒然也很喜欢这个斯文的姑娘。“平时训练很辛苦,训练之余朱锦尔最大的爱好就是看



书。每个周日下午,是她固定逛书店的时间。”

完赛后,朱锦尔又开始新一轮忙碌的生活——训练、备赛、参赛,“总觉得时间不够用,有时候训练要在棋盘前坐上几个小时,但只要孩子喜欢,家里就会全力支持。”对于女儿忙碌的节奏,妈妈很心疼,但对于女儿选择的路,妈妈表示义无反顾的支持。

对于这个自己一手带大的潜力股小将,省国际象棋队主教练王文浩也颇为自豪,“现在,朱锦尔作为浙江女队的主力参加各类比赛,包括4月份即将开始的甲级联赛在内(这是国内最高级别的国象比赛,其中还有不少高水平的成人选手),我们现在要做的就是尽可能给她提供更多更高的赛事平台,同时也尽可能地为她做好后勤保障服务。”



赛场上的健体冠军 生活中的健身推广人 “胸肌侠”金光良的冠军之路

□本报记者 马 超

1991年出生的阳光型男金光良住在杭州城北古运河边,有人说他长得像余文乐,而名字像歌手光良,事实上,他是一名健体运动员。虽然采访前就了解过他的资料,可初见时还是大吃了一惊,早春时节还未能脱去的羽绒服也没能掩饰他强健的身型,1米75左右的他与记者同高,可当两人站一起,三岁孩童都能分辨出谁是“叔叔有练过”的那个。

金光良是2015年全国健身锦标赛的男子健体B组冠军,去年还代表中国队参加了亚洲健美健身锦标赛。虽然已经在世界和全国舞台上大放异彩,可金光良真正练习健体的时间才3年。2014年,还在北京体育大学就读体育教育专业的金光良一次偶然的机会接触了健体运动。不像传统健美,不用把自己练成特别可怕的肌肉棒子,同时又讲究身型、肌肉的线条美,这让本来就喜爱健身的金光良一下子产生了兴趣。同年,他就在教练和同学的鼓励下参加了2014年全国健身锦标赛,初出茅庐的

他才不到几个月就夺得了第五名的好成绩,这让金光良从此刹不住车,之后,健身房和健体课程就成了他生活的全部。

懂行的都知道,要健美或者健体,对饮食是十分挑剔的,不过生性乐观开朗的金光良是个例外,他告诉记者,吃还是要吃的,只不过吃下去的东西怎么消耗掉才是关键。这个关键体现在他365天几乎天天泡在了健身房里,就连大年三十他都会去健身房,如果店关门了,他会提前和老板说好,通融一下。

而对于女友,金光良内心很是亏欠,“我没有给过女友一次完美的约会,就连看电影都很少有,因为每天数小时的健身时间是首要保证的,必须雷打不动。”好在女友是开明的,从不理解到如今的默默支持,也是金光良身上的执着和坚持感染了她。

金光良热爱健身,也希望更多的人能够和他一样,从健身中收获快乐和自信。“每天去健身房锻炼不是每个人都有这样条件的,如何才能让喜爱健身的人都能享受这项运动?”去年,金光良把自己的爱好变成了自己

的事业,他和朋友一起创办了一个团队,专做互联网的健身私人定制,在网络上针对不同个体制定相应的训练健身计划,并附上严格的饮食和作息要求,让每一个想健身的人都能用最小的成本去达到目的,这也是金光良一直追求的一个理念——一平米健身圈。金光良每年在健身上的花费有近20万,这样的数字不是每个人都能承受的,所以他开始思考怎样帮助他人更实惠的健身。目前,通过他的团队教授的学员已经有上千人,明年,金光良还将开出自己的第一家健身馆。

采访时,一位他的学员刚巧也在健身,听说金光良即将奔赴连云港备战今年在武汉举行的2017全国健身锦标赛时,他没有立即对赛事感兴趣,而是第一时间这么说:“金老师你走这两个月可要时不时留意手机微信啊,我训练中有什么不懂的会给你留言,你可要及时回复啊。”就这样抓着金光良叮嘱了3遍才离开。金光良告诉记者,健身、健体其实门槛都不高,普通人都可以入门,只要方法得当人人都能实现自己的运动目标。