

2013年开始接触马拉松的邓勤敏一直在跑马路上不曾停歇,2015年底她还拿着美签,专程飞到夏威夷参加马拉松赛事。他说,正是这场马拉松给了他勇气,让他在回国后静心思考自己的内心所求,并且勇敢脱离“舒适区”,换份全新的工作,开启人生新篇章。

邓勤敏

拿着美签去跑马 收获勇气重启人生

实习记者 赵诗怡

说起当初飞往夏威夷跑马的原因,邓勤敏笑着说源于一次倾听演讲后受到的启发。邓勤敏介绍,在杭州西子双语演讲俱乐部的一次会议上,偶然听到一位讲述者述说自己去美国夏威夷跑马的经历,这让邓勤敏心驰神往。尽管如今时隔2年多,但邓勤敏再次回顾这段经历时依然觉得受益匪浅。“签证、语言和体能,是我当时面临的障碍。”他说,因为缺乏经验,一开始自己只是抱着试试看的心态去申请美签。没想到在2015年4月1日愚人节那天真的拿到了签证,签证理由便是:跑马拉松,这让迈出第一步的邓勤敏欣喜若狂。

在解决了签证难题后,邓勤敏开始思考如何提高英语水平和体能。锁定目标,马上行动,他张罗着开始积极参加英语培训,针对性学习马拉松和旅行的日常英语。从2015年8月开始,邓勤敏每天学习英语30分钟以上。到出国前,邓勤敏已积累1000句常用英语,并且完成了5场英语演讲,打好基础为邓勤敏去美国攒足了一些底气。

与此同时,为了提高体能,邓勤敏在同年参加了苏州、扬州、横店等多地举办的马拉松比赛,在出国之前跑完了8个比赛,以赛代练,有效强化自身体能。

待到一切准备工作都已就绪,邓勤敏心怀梦想飞往夏威夷。在夏威夷的清晨,邓勤敏和跑友们相约10公里的跑步拉练。和记者聊起这段不同寻常的经历时,他还显得意犹未尽。



夏威夷马拉松比赛的那天,邓勤敏坦言并没有像想象中那般兴奋,他觉得自己来到这里,并不是为了刷新个人PB,而是想慢慢跑,用心感受这次不一样的马拉松。快跑到终点时,邓勤敏发现身旁一位并驾齐驱的选手也是中国人,于是相邀:“让我们一起冲线吧!”于是两人举着双手一起跑过了终点。邓勤敏说:“一路上为实现这个梦想所做出的努力和得到的收获是我宝贵的财富。”

经历了一次自我修行般的马拉松后,回国的邓勤敏并没有马上投入到原来的工作和生活中,他开始练习瑜伽,沉淀内心。邓勤敏说:“夏威夷马拉松给了我勇气,让我在那段时间开始重新思考我的工作和未来。”虽然单位领导器重,想要把一个创业项目交给他,但经过一番冷静思考的邓勤敏觉得这不是自己的内心所求,他想要尝试去实现另一番事业。于是,邓勤敏毅然辞职,开始他人生的新篇章。“跑步给我带来了太多改变,我要一直跑下去,笑着跑到70岁!”



今年21岁的项丹妮来自嘉兴海宁,目前在北京体育大学就读的她是一名足球运动员。容颜姣好、身材修长的项丹妮穿着日常的衣服就如同普通时尚的女大学生,而在赛场上她就是一朵铿锵玫瑰。



说起与足球的渊源,项丹妮显得有些不好意思。“我不是因为喜欢才选择踢足球的,准确来说,我那时候根本不知道喜不喜欢。”小学三年级时,项丹妮因为在

嘉兴市田径比赛表现优异,而被少体校的教练看中。教练主动与项丹妮的父母联系,想让她去学足球。那时候,被誉为“铿锵玫瑰”的中国女足在世界大赛上表现出色,项妈妈是中国女足的“铁粉”,便一口答应让项丹妮去学习足球。

就这样,四年级起,项丹妮便在嘉兴市少体校训练。除了正常上课,每天都要练2-3个小时,寒暑假时候基本要训练一整天。这样踢足球苦不苦?“我觉得和队友一起训练,踢球还是挺开心的。”那时候的项丹妮懵懵懂懂,用她的话来说就是“就像做数学题吧,想着怎么把题目做好;每天也就想着怎么把球踢好,怎么赢比赛。”

项丹妮发现自己真正爱上足球的时候,却是快要离开它的时候。2011年,项丹妮入选了女足国少队,在江苏、武汉、河北各地参加

项丹妮

相伴足球11年 不忘初心

集训。正当项丹妮的足球训练逐渐步入正轨时,她突然发现身体出了问题,一旦剧烈运动,就会不停地喘气,心肺功能跟不上巨大的运动量。对此,医生建议她不要踢球了。家人担心她的身体,也反对她继续踢球。这个突变让项丹妮无法接受。“我觉得我真的离不开足球,已经真正喜欢上了。”

最终,项丹妮还是离开了国少队。“我那时候的队友,进了国青队,现在已经成了女足国家队的预备队员。”谈起这件事,项丹妮还是有满满遗憾。

重新回到初中课堂的项丹妮,在学习上已经比同学落后了一大截,许多功课都因为繁重的训练耽误了。但是项丹妮没有自怨自艾,“那时候别人可能做作业做到晚上七八点,那我就做到十一二点。”靠着运动员永

不服输的精神,她顺利考取了海宁市高级中学。

高中三年,项丹妮过得充实愉快。在这里,她跟着朱海佳老师一起训练。每年寒暑假,还会前往嘉兴体校进行足球训练。到了高二,白天课程一结束,妈妈就带着她去杭州训练,每每回到学校往往已经接近深夜。这样的日子,项丹妮过了大半年。

2017年,项丹妮被北京体育大学和北京师范大学同时录取。在朱海佳的指导下,基于对未来的职业规划,项丹妮选择了北京体育大学,成为运动训练专业的一名学生,同时成为校女足队的一员。

成长途中,无论身处何方,项丹妮从未放弃过自己的足球事业,与足球相伴11年,这个小妮子一直初心未变。

(通讯员 汤梦丹)

