陆敏佳:梦想要有,我的舞台不惧任何对手

本报记者 余敏刚

“我的上肢力量还没有开发,怎么样把体能训练融入到上肢力量是我目前要做的,我要为我的奥运梦继续努力。”在上周举行的全国田径锦标赛跳远比赛后,陆敏佳充满信心地说。

今年28岁的陆敏佳在田径场上已经算是一位老将,在很多人眼里已经过了体育竞技最佳的青葱岁月,而陆敏佳却坚信自己,只要努力奋斗,她的舞台依旧魅力四射。

A 天赋异禀 一战成名

陆敏佳来自绍兴市平水镇上灶村的一个普通人家,她的父亲在一家食品厂工作,母亲是一名织衣厂工人。读小学时,陆敏佳在学校里的体育成绩就一直名列前茅,尤其是在跳远方面展现出超强的天赋。父母留意到了这一点,在她小学六年级时,父母通过家中的一位亲戚将她送到了绍兴市体育运动学校。

进入绍兴市体校,对于当时的陆敏佳来说,是人生的一段最美好的回忆。陆敏佳回忆道,启蒙教练陈景琼是她田径赛场的第一位人生导师,那时候,陈导从来没有给压力,到处带着她去外面学习训练,自己有什么想法直接和他说,陈导都会一一解答。这种独特的因材施教训练方法让陆敏佳至今仍记忆犹新。

在随后不到三年里,陆敏佳便以6米02的成绩输送到省田径队跟张仁杰教练训练专攻跳远,同一年,陆敏佳以6米22的成绩在世少赛上夺冠,成绩突发猛进,她个人最好成绩在当时达到了6米44。在2009年在山东举行的第十一届全运会上陆敏佳以6米74夺冠‘一’战成名。那时候的陆敏佳,风华正茂,对未来充满了无限的想象。

B 伤病烦恼 重回师门

在获得好成绩的同时,伤病成为了陆敏佳的“拦路虎”。年轻的陆敏佳从此陷入了低谷,长时间的伤病差点击败她。从第一次的脚踝错位休息了一个冬天,到之后的膝关节受伤休整了一年时光。

在此期间,国际国内大赛不断,赢多输少,可是到2012年之后便波动起伏不断,伤病缠身,陆敏佳成绩一直不稳,甚至连2013年第十二届全运会连决赛都没有进去,这让陆敏佳十分沮丧,思想包袱也一直没有放下,经常责备自己为什么成绩上不去。尽管2015年亚锦赛上她以6米52夺取了亚洲冠军,暂时填补了陆敏佳对冠军的渴望。但实际上,当时在浙江省田径队训练的陆敏佳正处于体能特点和训练手段方法调整的十字路口,和教练的执教理念似乎有了一些偏差,加上成绩一直不稳定,外界的质疑声以及自己的伤病让当时的陆敏佳备受煎熬。

“我到底该怎么办?”在这个人生的十字路口,陈景琼再次为她指明了方向,通过浙江体育学院田径系主任王孺牛的协调,陆敏佳再次跟随陈景琼进行训练。陈景琼按照速度型选手的特点,对陆敏佳的原先力量型选手站立式助跑方式,调整改为行进式助跑,充分发挥陆敏佳跑动轻盈速度快的优点,慢慢调整技术,处理好速度与起跳关系,同时抓好动作连贯性,分析问题对症下药。

经历了一系列变化的陆敏佳逐渐成熟,也学会了自我调整,“压力其实早就被我抛在了脑后,压力只能够阻止我前进,所以我不去想它。”时隔八年,在天津全运会上,陆敏佳再次超越自我,战胜对手,夺取金牌。陆敏佳说,在别人看来,8年后还能夺得全运会金牌很不可思议,但对她来说,只要有梦想,坚定信念去做,夺冠其实是件相对简单的事。

人物名片

陆敏佳,出生于绍兴,中国女子田径队运动员。2009年7月13日,世界田径青年锦标赛中,陆敏佳以6米22勇夺女子跳远金牌。她还获得全运会、第五届亚洲室内田径锦标赛、中日韩田径对抗赛、第十三届全运会、亚洲田径锦标赛女子跳远冠军。

C 完成梦想 剑指东京

上周在绍兴举行的全国田径锦标赛中,陆敏佳在家乡作为测试选手参加跳远的比赛。“6米50的成绩对于我来说并不是很好的成绩,但是这是我今年首次比赛,也是我伤愈复出后的首秀,能有这样成绩我已经很满意。”

近几年,国内国际赛场的出现了许多年轻选手,陆敏佳坦言,这是一个很好的现象,对她来说这是挑战,也会给她带来压力。不过她真正最大的对手还是她自己。陆敏佳始终坚信,不管任何运动员,只有在竞技场上足够自信,那么不管在国内,还是国际赛场上,主要把自己当成对手去打败,那种满足和自豪感无与伦比。

“梦想有要,万一实现了呢?”陆敏佳说,“我梦想的最大舞台还是在东京奥运会,跳远的偶然性非常大,除了加强体能训练,我要做的就是减法,把一切内容都简单化,轻装上阵,把我的个性表现出来,这样我将更加强大。”

这个从江南水乡跳出来的年轻人,正继续与时间赛跑,以训练磨砺自身,朝着东京奥运会的方向,迈步前进。