

程锡平：“掷”出精彩人生

本报记者 洪璇

“

在第十四届全运会群众比赛地掷球项目的塑质地掷球三人赛决赛中,宁波镇海运动员岑伟飞、程锡平、张美玲代表浙江队出战,以9:4的成绩打败广东省代表队获得冠军。

夺冠后,中国石化镇海炼化公司的职工程锡平激动地说:“太不容易了!地掷球项目第一次列入全运会,整场赛事,我们打了5场,有4位世界冠军与我们一起竞技,难度太大了。在小组赛时,我们以7:9的成绩输给了广东队,决赛与广东队是第二次交锋,算是逆袭夺冠!”她说,这份荣誉为她的体育生涯又增添了一笔浓厚的色彩。接下来,程锡平表示将把更多精力投注于地掷球项目后备力量的培养,为这项运动在国内的长远发展助力。

”

A 自小展现运动天赋 大学偶遇地掷球

程锡平老家重庆,因为钟爱的运动项目,机缘巧合来到镇海,并在这里安家扎根。“我打小就喜欢跑,算是在运动方面有些天赋。”程锡平笑着回忆,自己在小学三年级时,曾在一次放学回家路上被一只大黄狗追,结果她猛跑了一段路,居然把大黄狗远远甩脱。初一时,她在校运会上参加800米比赛,尽管起跑时摔了一跤,但依然夺得第一。如此出类拔萃的表现,自然获得了体育老师的关注,于是被招入

田径队,参加了学校田径队的训练和比赛。

凭借优异的运动成绩,她以体育特招生的身份考取当地重点高中。经过艰苦训练,2003年在重庆市中学生运动会上,程锡平夺得400米第一名。次年,以1分04秒的成绩获得400米栏冠军并打破重庆市中学生纪录。

2004年,已是国家二级运动员的程锡平顺利考入北京体育大学体育教育学院。踏入心仪学府

的第一天,她被学长学姐带领着参观了校园,当经过地掷球场时,她忍不住好奇问道,这是什么地方?在学长的介绍下,她第一次知道这个项目。“当时没有想那么多,如今回想,仿佛冥冥之中是注定了的。”

开学不多时,辅导员告知大家地掷球校队正在招新,于是,程锡平和同宿舍的姐妹们便相约去看看。在教练吴立春的带领下,程锡平开启了自己与地掷球的故事。

B 一步一脚印稳扎稳打 最终收获“十全十美”

程锡平说,自己接触地掷球短短三个月,便参加2005年全国地掷球锦标赛。“当第一次站在全国赛的场地上,我真正见识到了什么叫做高手如云,并暗暗发誓,回家一定好好练。”程锡平作为运动员的那份好胜心被激发,回来后她加倍努力,更专注地投入训练。功夫不负有心人,接下来,她先后获得2006年、2007年和2008年的全国地掷球锦标赛冠军。

谈及训练时的不易,程锡平笑言教练有些出其不意的招数,给训练添加难度系数。“平时常常让我和男队员一起练,训练时常趁我不备会大吼一声测试我的应激能力,还专门将击打的球换成小号,锻炼我的命中率……总之给我设置了不少障碍,考验我的临场发挥。也正是得益于教练的严厉,才有后来的成绩。”

2008年程锡平毕业,在前辈岑伟飞的推荐下,来到镇海炼化公司工作。同一年,她加入国家队,备战2009年在意大利举行的世界锦标

赛。也是在这一场比赛上,她为自己夺得了第一枚世界金牌。“当时,我和国家队另一位选手水平不相上下,一时间到底是谁有幸为国出征便难以抉择。于是,领导决定开展队内选拔赛。整整十八天,赛了十八轮,我们愣是打了个平手。”程锡平告诉记者,直到正式比赛近在眼前,两人依然未能决出胜负。“比赛前一周需要在法国训练,最终,我们在法国进行了最后一次测试,我凭借稳定发挥,终于获得了赛事的入场券。”而最让程锡平高兴的是,当年的四个项目金牌皆花落中国。“这也充分体现出,在该项目上,我国的优势地位毋庸置疑。”

此后,程锡平的夺冠之路彻底



教练吴立春(左)与程锡平(右)

打开,时至今日,她已经摘得十个世界冠军,还曾于2012年成为唯一一位获得国际大金属地掷球奥斯卡最佳女运动员称号的中国选手。“十个世界冠军固然可喜,却也有遗憾,那就是所有荣誉均在境外获得,没有在家门口获得过一枚金牌。希望有朝一日,能在家门口圆梦。”

人物名片

程锡平,2009年至今一共获得10个世界冠军头衔,3次打破世界纪录。2012年成为唯一一位获得国际大金属地掷球奥斯卡最佳女运动员称号的中国选手;获得2016年度浙江体坛十佳最佳非奥项目运动员奖;今年,在第十四届全运会群众赛事活动地掷球比赛女子塑质地掷球三人赛项目上,她还助力浙江夺得一枚来之不易的金牌。

程锡平

C 人生离不开地掷球 背后有最暖心的支持

像大多数运动员一样,程锡平在人生大事的安排上总是要“迁就”训练周期。“当时专门和爱人计划过,怀孕要避开比赛周期。”于是,程锡平参加完2013年哥伦比亚世界运动会后,把备孕提上了议程。

那段时间,虽然自己没有办法上场打比赛,但程锡平还是与地掷球“藕断丝连”。“只要单位有比赛,我挺着大肚子也会去观摩、指导。”

程锡平对于地掷球的那份热爱,在外人看来,或许多少有些“痴狂”。2014年,开化承办了当年的世界地掷球(塑质球女子团体)锦标

赛。得知这个消息的程锡平兴奋不已。“比赛时,孩子刚刚满月,我带着老公孩子驱车直奔赛场,见证了中国队与意大利队的冠亚军决赛。”程锡平颇为感慨地说,“当时我就在想,如果不是生孩子的话,我一定出现在赛场上的。”

令程锡平欣慰的是,当初那个尚在襁褓中就被带去观赛的婴儿,或许是继承了妈妈的运动基因,如今也成长为一个运动小达人。“他现在小学二年级,去年参加学校运动会,还打破了100米、200米短跑纪录。”程锡平笑着说,孩子慢慢长大,

也开始逐渐理解冠军的意义。

程锡平感慨,自己时不时出去参赛,忙碌起来家庭事业难以两全。幸亏家人对她的无限支持,令她在逐梦的道路上能够心无旁骛,勇往直前。“这次参加全运会,我还向儿子取经,问他,‘妈妈有些紧张可怎么办呀?’儿子一副小大人模样地开导她,‘就像平时训练一样呗,上场了别想太多’。”儿子的话给她满满的力量,程锡平坦言身上多了一份责任,那就是为了家庭,她想用成绩回报家人的支持,的确,她做到了。