小荷才露尖尖角

天台举重小将陈莹苦练逐梦

一阵阵闷重的“砰砰砰”声从天台县举重队训练房内传出,18个一脸稚气的男孩、女孩挥汗如雨,与沉重的杠铃较劲。

在这当中,有一位15岁的文气小姑娘,只见她轻喝一声,比她自身还重不少的杠铃就被轻松地举过了头顶。

她叫陈莹,在前不久举行的2021年浙江省青少年举重锦标赛上,她在乙组55公斤比赛中包揽三项冠军,达到国家一级运动员标准。

独享天赋,自小闻名乡里

陈莹6岁时,一次跟着父亲在村里散步。小姑娘好动,打着“火车盘”(即“空手翻”)跑在前头。平时没见过女儿会这一手,陈孝肥感到很诧异。几个乡亲看到了,个个夸赞陈莹是个练体育的好苗子。

在坦头镇小学上一年级后,陈莹参加了校运动会,一名学生最多可报3个名额,但结果她拿回了5个第一名。陈孝肥说,有几名学生临时没参加,她就去替了一把,很可能就像大家讲的那样,她确实有体育天赋。

到了三年级时,陈莹的天赋更加突显,特别是在短跑时的爆发力,让体育老师夏祥秋感到这株新苗不可多得。在夏祥秋的指导下,陈莹开始练起了铅球、垒球。

到县里参加比赛时,正好举重教练王智强也在留意好苗子,一看到陈莹上场的模样,就喜欢上了。从那时起,举重队开始关注陈莹。

突遇改项,从此迷上举重

现在任陈莹指导教练的天台育英中学(少体校)老师张建家,是在2017年全县田径运动会上看到陈莹掷铅球时的爆发力,还有她身体的厚实度,再结合她的身高、手臂长短与腿部力量,看好陈莹今后在举重上的发展的。

到了“小升初”,张建家觉得机会到了。他找到陈莹父母以及学校,提出让陈莹练举重,但这个过程有着一番波折。

在农村,人们普遍认为举重会压制孩子长高。六年级时,陈莹的个子还只有1.4米左右,陈孝肥夫妇有些着急,内心也有些抵触,特别是陈莹母亲更是舍不得。

更为重要的是,陈孝肥办有家庭作坊,生活条件还过得去,夫妇俩并不希望女儿走如此辛苦的人生之路。陈莹本人听说要从投掷训练转项练举重,心中对这一新项目也有些不乐意。

于是,张建家用了巧计,让陈莹先到举重队体验一个星期,如仍无意,那再另作打算。

当时,陈莹只有11岁,在举重队里年纪最轻。对于这个小妹妹的到来,大家对她呵护有加,温馨友爱的大家庭氛围转变了陈莹的态度。她向父母提出:“我想留下来练举重。”她还很坚定地对父亲说:“是我选择的,我就不怕苦,我一定努力练出名堂来。”

张建家教练身材魁梧,曾拿过省运会金牌。看到女儿确实喜欢举重,又看看教练的身材,陈孝肥夫妇不再担心练举重会影响女儿长高。

日日磨练,梅花香自苦寒

县级的举重训练馆,设施相对简陋。在三伏天高温天气中,陈莹和队友在闷热的环境中挥汗训练,拼搏努力的劲头直击人心。

“大家都是这样练习,也没什么苦。”小姑娘每说完一句,总会嘴角微微翘起,腼腆中含着微笑。

每天上午8点至11点,下午3点至6点,陈莹会准时来到训练馆,天天苦练,她的技术与成绩在稳步提升。

见到陈莹时,她的左膝戴着护膝绷带,张教练手拿教鞭,轻拍她的腰部,提醒她注意腰部力量。

虽然刚刚在青少年锦标赛上拿了三项冠军,但陈莹早就收起了获奖的喜悦,她把每次的突破当成了新的起点。她说,在抓举和挺举上,动作还要再微调,支撑的稳定性也要改进,自己的下一个目标是200公斤,争取成为健将运动员。

对于女儿的选择,陈孝肥倾注了一个父亲所有的爱。他把女儿的奖状、证书一一整理,妥善收藏,他充满厚望地说:“这是女儿的人生印记,我要看着她一步步成长。”

训练期间,陈莹是住校的。听教练说吃牛肉能补充体能,陈孝肥就每天从乡下带半斤卤牛肉赶到县城学校,从无间断。

“只用三年时间,就成为一级运动员。”张建家对陈莹的训练非常满意。为了能更好地发展,他向北京体育大学推荐了陈莹。

如今,这位举重小将即将走上新的征程,期待陈莹在举坛取得更加可喜的成绩。 (通讯员 徐 平)

少年夏训

近日,在建德市寿昌第一小学体艺馆里,众多学生在老师指导下,学练篮球的拍、传、投等基础动作的技巧。据悉,该校利用暑假之际,组织学生开展乡村少年宫文体活动,给他们搭建起学练技艺的舞台。

通讯员 宁文武

短讯

@宁波

本报讯 近日,从第21届全国中学生乒乓球锦标赛现场山东济宁奥体中心体育馆传来喜讯:镇海蛟川书院乒乓球队取得了初中男子双打冠军、初中混合双打冠军、初中女子单打亚军、初中女子团体第三名、初中男子单打第五名,团体总分第二名的好成绩,另有8人获国家一级运动员称号。 (通讯员 朱 恒)

@绍兴

本报讯 近日,中国中学生击剑联赛(南区赛)在江西省南昌市举行,此次比赛为期三天,吸引了来自我国南部18个省(市、自治区)的113所中学438名学生参与。绍兴市柯桥区鉴湖中学学生李林森、祝毕成参加高中组男子佩剑、重剑个人比赛,其中李林森获得佩剑个人第十名并取得总决赛的资格,祝毕成获得重剑个人第十四名。

(通讯员 李 佳)

@丽水

本报讯 日前,2021年浙江省小篮球联赛(丽水赛区)在丽水学院体育馆落下帷幕。本届比赛共有来自丽水市各县、市(区)86支队伍,500余名运动员参加。 (通讯员 许东宝)

@诸暨

本报讯 8月3日上午,诸暨市祥生“小飞象”公益夏令营组织全体营员开展5公里红色毅行暨赋能中心参观活动。毅行完成后,“小飞象”们聆听了讲解员讲解店口镇的发展历程,并在专职消防员的指导下进行了消防安全培训教育,开展“挖宝”情暖环卫工人等活动。

(通讯员 宣海龙)