

桨板界好手章瑛:退休“开挂”拿冠军

本报记者 陈素琴

A 运动玩咖 退休生活“开挂”

1964年出生于金华的章瑛,2014年8月从中国电信退休。退休前,她会打乒乓球、羽毛球。退休后,时间基本用在带两个外孙上,谁都想不到她能“开挂”二字搭上边。用队友的话来说,章瑛退休后的生活就像“开挂”。

“50岁退休那年,因为天生喜欢水,我这个‘旱鸭子’开始学习游泳,为了让自己坚持,干脆办了一张年卡。”章瑛说,退休后时间完全是自己的了,总想做点学点自己不会的事情。对于游泳,章瑛完全靠自己摸索,只要有时间,她就积极参加各类金华市举办的游泳比赛和活动。她每天坚持游

两千米打底,一直坚持到2018年,还参加了第二十一届全国成人游泳锦标赛。

这之后,章瑛又开始对桨板运动感兴趣,并成功“入坑”。“学会游泳后,我对其他的水上运动感兴趣起来,尤其是当发现年轻人用GoPro拍的照片非常帅气。”但第一次划桨板对她来说并不顺利,连桨的正反面都分不清,一路摇摇晃晃到了终点。不过有了这次尝试,章瑛彻底喜欢上了桨板运动,并积极投入于桨板运动中,不断训练、学习。刚开始学桨板时,金华市区没有专门练习桨板的场所,章瑛就师从永康皮划艇俱乐部

教练、全国皮划艇冠军吕炜悟,每周末开车到永康学习桨板和皮划艇。“运动让我变得更年轻,心情也更好。谁都看不出我快60岁啦!”后来,在金华找到了练习桨板的水域,每天风雨无阻地训练。

学习皮划艇两个月后,章瑛就参加了海南三亚湾42公里皮划艇马拉松比赛,获得市机关皮划艇运动会海洋舟混双冠军。

2018年,建德举办皮划艇桨板邀请赛,之前从来没有参加过桨板比赛的她,在大家的加油打气声中报了名。赛前,她进行了突击训练,虽然完赛成绩不理想,但也慢慢地摸到了门道。

B 以赛带练 进修成桨板好手

“我享受在水里的感觉,无论是游泳还是桨板,它是自由自在的,如鱼得水的。”有了这次难忘的经历,过了几个月,章瑛报名参加衢州全国桨板皮划艇巡回赛。在比赛中发挥出色,获得桨板2000米绕标赛女子组亚军。“我觉得我享受比赛的过程,享受这项运动带给自己的快乐,而参加比赛也正好检验自己的水平。”

拿到名次的章瑛信心大增,从那以后,她以赛带练,逢桨板比赛

必参加。全国各种桨板比赛她都会去,基本上每周末,都在外参加比赛,赛事最多的一个月章瑛在一个月内跑了温州、内蒙古多伦、黑龙江鸡西、青海玉树、北京等5个地方参赛,几乎飞遍全国各地。2019年9月,在陕西汉中举办的第二届中国桨板公开赛中,章瑛获得51—60岁女子组冠军。

拿到了全国赛冠军,章瑛更是一发不可收拾。“哪里有比赛我都去参加。最多的一次,一个月

转战了五个地方。”章瑛说,与其说是去参加比赛,倒不如说是和全国的桨板爱好者聚个会,交流下经验。去年,受疫情影响,赛事较少,章瑛参加中国桨板俱乐部网络联赛黄山站比赛,获得女子组桨板冠军。

有了之前的经验,章瑛对自己有了更高的要求,考取桨板国家级教练员证。“全国首批20个人,通过率只有50%,我就是其中之一。”

C 坚持训练 全家爱上水上运动

“刚退休那会儿,我只想我的退休生活能够丰富点。也没想过考桨板教练员证,去年我们代表浙江女队出征全运会,还获得了龙舟全国冠军,我担任鼓手。”章瑛说,出去比赛,大家都喜欢叫她果果,虽然自己今年快60岁了,但运动这件事,什么时候开始都不晚,能坚持下来的才是最棒的。

如今,章瑛不仅是桨板运动员,还是桨板国家级教练,全国皮划艇、陆上赛艇初级教练员,国家

龙舟一级裁判员。她的训练生活固定而有趣:每天五点起床,六点半龙舟训练,上午七点半龙舟训练结束以后,吃过早饭带上队友们继续桨板练习。回家后直到下午,接小外孙放学,晚饭后是第二次龙舟训练。在章瑛的影响下,一家人都爱上了水上运动,章瑛的两个外孙,都会划桨板。周末有空,她会带着两个小外孙玩皮划艇、桨板。88岁的父亲还会在婺江上划双人艇。“冬天比较冷,玩桨板的

比较少,等到夏天,婺城江上就很多人了。”

章瑛不仅每天自己训练,还会带动身边的人以及感兴趣的市民学习桨板,积极推广桨板运动发展。“我去年培训的学员是全国各地的,2020年培训桨板运动等级学员230人。”章瑛说。今年,她的目标是备战亚运会、省运会的龙舟资格赛,参加全国各类桨板大赛,同时,将桨板培训带进校园,让更多的人参与其中。

人物名片

章瑛,2020年成为全国首批桨板国家级教练员,皮划艇及陆上赛艇教练员,龙舟国家一级裁判员;获得2021年第十四届全运会龙舟决赛混合组1000米冠军;2021年浙江省第四届体育大会龙舟比赛冠军;2019年陕西汉中第二届中国桨板公开赛年龄组女子冠军、2019年金华市机关皮划艇比赛获得混双200米竞速冠军;2020年中国桨板俱乐部网络联赛黄山站女子组冠军;2018年中国金华第二届公益救生志愿者桨板技能展示赛冠军、2020年第四届桨板展示赛4人混合团体冠军;2018年第二届中国山水四项公开赛接力组冠军;2021年市机关游泳比赛4人接力赛冠军及团队一等奖。

