

“有点手腕”，电工刘建廷掰出常胜冠军

本报记者 洪漩

“

说起掰手腕，大部分人或许仅将掰手腕看作一个普通游戏。不过，却有人将其当成了一个梦想，甚至一路晋级，最终成为百“腕”挑一的民间高手、全国冠军。在台州椒江从事维修电工行业的刘建廷就是这样一位“有点手腕”的追梦人。“7月底刚刚去青岛参加完手腕公开赛，又拿了一个冠军。”刘建廷笑言，自己未曾统计过至今一共收获多少冠军，只知道会一直比下去。

”



向“史泰龙”看齐

身高172、体重70公斤的刘建廷在人群中并不算十分高大壮硕。但是，凑近些会发现，他有着结实的双臂和壮健的胸肌。“其实我小时候细胳膊细腿的。”刘建廷说。

上世纪八九十年代，西尔维斯特·史泰龙是好莱坞当时动作巨星之一。“当时去录像厅租碟片回来看，第一次见到史泰龙就血脉偾张了，觉得这样才有男人味。”眼前一亮的刘建廷暗下

决心，向他看齐。

他先是找到了最朴素的健身方式——举砖头，后来又学着自制哑铃杠铃等健身器械。很快，他的实力也在孩子们掰手腕的游戏环节中得以认可。“起初在学校找不到对手，后来高中生也来找我比。再往后，村里的叔伯们也发现比不过我了。”少年刘建廷因此小有名气。

上电视一战成名

2003年，刘建廷跟着老乡来到椒江发展，在当地一家机械厂上班。彼时二十出头的他在工作之余，会积极参与各种运动项目。“我喜欢去白云山爬山，有不少健身器械供市民休闲锻炼。”一来二去，刘建廷和几位常在此锻炼的市民成了朋友，除了杠铃，单杠、吊环、爬绳外，掰手腕也成为大家日常锻炼的“保留项目”。刘建廷意外收获了“白云山力王”的头衔，隔三差五总有人与他山顶“约战”。

“有一年，我参加了电视台的一档腕力比赛栏目，大概八个月的赛程，我守擂成功。”这期间的每一场挑战赛都

成为他取长补短的难得机会，不少对手也成为好友。

不过，彼时刘建廷并不知道，掰手腕其实可以很专业，直到2014年，温岭大溪镇出了个全国腕力赛冠军骆超海，他这才了解原来这还有专业的比赛和运动员。“为了找到他本人交流切磋，我辗转加入一个掰手腕的qq群，找了半年多才联系到骆超海。”为此，刘建廷专程跑去温岭“掰一下”，没承想赢了。“我们后来互相都找了对方好几次，一来二去就成了朋友。”

期待征战国际赛场

“舟山的武警、玉环鸡山岛附近的船员……每年都会有七八个到十来个人来找我比，后来民间挑战基本不接了，我会去参加一些比赛。青岛、西安、深圳甚至马来西亚……哪里有比赛，我就往哪跑，多的时候一年十几场。”2014年“锦鸿杯”全国腕力王大赛68公斤级别冠军，2015年全国腕力大赛暨亚洲腕力邀请赛70公斤级别亚军，2019年杭州“鸿民保安杯”铁血勇士腕力王大赛70公斤级别冠军……

如今，刘建廷将掰手腕视作生活中最重要的“作料”，少了它这日子似乎都没了滋味。他告诉记者，为了保持良好的状态，他坚持体能技巧上的持续训练，尤其到了周末的晚上，前去朋友的武馆切磋交流更是成为必不可少的“单元测验”。

对于未来，刘建廷另有一份期待：“希望再练练，争取站上世界舞台！”

陶腾超：人生“处处皆排球”

本报记者 高玲玲

正值暑假季，但是温岭市新河中学体育老师陶腾超并没有如想象中悠闲，他除了是一名体育老师外，还是全国沙滩排球国家级裁判员、全国坐式排球国家级裁判员。目前，他正在参加2023世界沙滩排球职业巡回赛未来赛相关赛事。而空闲时间也被安排得满满当当，温习专业知识，练习英语口语……

陶腾超并不是一名专业的排球运动员，与排球结缘，要从就读的新河中学说起。“我1994年进入新河中学读书，这是一所全国青少年校园排球体育传统特色学校，排球运动氛围浓郁。”陶腾超说，因为经常接触到排球，渐渐地他也喜欢上了。凭借中学期间打下的“好底子”，考入杭州师范大学后，陶腾超就加入校排球队并担任了队长。在教练的引导下，他开始往排球裁判方面发展，“套用目前比较时髦的一句话，命运的齿轮从那个时候开始转动。”陶腾超笑着说，从那个时候起，他走上了排球裁判员的道路。

陶腾超从2004年开始从事排球裁判员工作，20年来，他执裁过世界女排大奖赛、中国第十四届运动会沙滩排球赛等国际、国内重大赛事。期间，担任过全国沙滩排球赛事的技术代表助理、浙江省气排球比赛裁判长、浙江省沙滩排球比赛副裁判长等职务。如今，陶腾超还是全国大众排球国家级社会指导员，并获得过2011、2013、2014、2017全国坐式排球比赛体育道德风尚赛裁判员，以及2017年亚太区坐式排球锦标赛优秀裁判员等荣誉。

虽然已身经百战，但对于即将执裁杭州亚运会和亚残运会，陶腾超依然有些紧张，所以，这个暑假，除了奔走于各大赛场外，空档时间，陶腾超不敢懈怠，利用一切可利用的时间提高自己，“目前，我对自己的英语口语水平还不是很满意，需要加紧练习。”

除了参加执裁各类大型赛事外，陶腾超的生活中也是“处处皆排球”。在他的生活空间里，摆放最多的是与排球相关的各种书籍，中文版和英文版的各种有关比赛的规则书、竞赛指南、案例等。“沙滩排球裁判员的每一项素质都非常重要，专业的知识、公平公正的态度、准确的判断能力……这些都是保证赛事流畅进行的基础。”陶腾超说，而保持专业素质的前提就是要不断学习。

作为一名体育教师，陶腾超也会在学生中积极传播排球运动。“我平时会组织学生进行班级排球比赛，同时也会讲解相关竞赛规则，教给他们一些裁判员的基础知识，学生们都很感兴趣。”陶腾超说，在蓝天、白云、阳光下享受运动是一件很美妙的事情，希望更多的孩子能爱上它。