

刘静逸:田径场是我的梦想所在

本报记者 余敏刚

“

生活中,她是甜美的邻家女孩;赛场上,她是霸气十足的“拼命三郎”。就在上月举行的全国田径室内锦标赛上,她以4012分的总分为浙江队斩获女子五项全能冠军,她就是刘静逸。

”

训练场,直面挫折收获成长

省运会后,刘静逸被沈盛妃教练招入省队训练。“训练会带给我安全感,无论出现什么问题,教练们都会主动帮助我,这里好像我的第二个家。”

沈盛妃经常抽空带队员们一起探讨技术动作。“一开始,我很怕沈教练。不过一段时间接触后,我感受到了父母般的温暖。”刘静逸坦言,在她心目中是沈盛妃以及叶佩素老师都是偶像,是学习的榜样,期待自己也能向她们一样,从北仑出发,走向世界。

刚进入队伍时,刘静逸遇到了成绩提升的瓶颈,不仅需要学习多个新项目,展开技术磨练,也要面对部分项目成绩的波动。但在沈盛妃的科学指导和精心指导下,她的各项目成绩突飞猛进。

热身跑、正式训练、拉伸放松,

刘静逸如数家珍:“教练会制定好训练计划和内容,我们就像他们的孩子一样,一起奋斗,一起成长。”

名师出高徒,此后刘静逸在各项全国大赛中屡获佳绩。2017年,她夺得全国少年U18田径锦标赛冠军,并在同年举行的世界少年田径锦标赛中获得第八名;全国田径锦标赛季军;2019年获得全国青年U20锦标赛冠军、全国第二届青年运动会亚军;2021年在第十四届全国运动会中获得第四名,并再次刷新个人最好成绩。

“有狠劲。”在沈盛妃看来,刘静逸是个肯吃苦也努力的孩子。对于每个全能选手来说,要在各个项目都有好表现,实属不易。全能项目相比其他项目,更为全面。考验的不仅是运动员速度、爆发力、速度耐力这三个身体素质,还考验运动员的柔韧性、体力和心理因素。

亚运会,难忘的记忆

七项全能运动员间流传着一句话,练一个田径项目是一种苦,练七项全能是要“吃七种苦”。参加女子七项全能比赛,两三天时间里要连续完成100米栏、跳高、铅球、200米、跳远、标枪、800米七个项目的比赛,对运动员的体能是极大的考验。对刘静逸来说,坚持就是胜利,从二级运动员到国家运动健将,“更快、更高、更强”是她一直追求的目标。不过一场突如其来的疫情让刘静逸甚至有了退役的想法。疫情期间,刘静逸身体各方面状态也进入低谷期,成绩直线下滑。“那段时间我回了一趟家,想到自己成绩不如意,经常会

在夜晚躲在被子里流泪。”刘静逸回忆道,作为运动员,不能突破自我,便萌生了离开赛场的念头。好在家人、朋友及时安慰,尤其是在沈教练一次次的交流鼓励下,她克服了心里屏障,重新回到熟悉的田径场上。

“全力冲刺,向亚运赛场冲刺!”通过调整和恢复,刘静逸终于在全国田径冠军赛暨世锦赛及亚运会选拔赛中获得冠军,也获得参加杭州亚运会的参赛资格,这也是浙江田径运动员20多年来在亚运会女子全能项目的首秀。

“田径场,就是我的梦想所在!”

人物名片

刘静逸于2011年9月进入宁波体育运动学校田径队,2014年正式开始女子七项全能项目训练。2015年浙江省第十五届运动会上,刘静逸获得了女子七项全能第四名,随后被招入省队训练。

2018年获全国田径锦标赛女子七项全能季军;

2019年全国青年(U20)田径锦标赛女子七项全能金牌;

2023年全国室内田径锦标赛女子五项全能季军;

2024年全国室内田径锦标赛女子五项全能冠军,刷新个人最好成绩。

刘静逸

2000余天,田径生涯风雨兼程

2000年出生于宁波北仑的刘静逸,曾就读于北仑区小港实验学校。小学时期,刘静逸就是体育方面的佼佼者,曾代表班级参加4×100米接力比赛,展现出了不凡的运动天赋。小港实验学校田径运动队教师夏春燕提起刘静逸满是自豪:“她从小就展现出过人的身体素质,每次训练都全力以赴,她的努力和认真让人印象十分深刻。”

2011年,包一强、傅豹和宋静儿三位宁波少体校教练来到学校选材,刘静逸被选中进入体校训练。腼腆的刘静逸在进入田径队后,被队员们热情所感染:“有时候感觉我们就像是战友兄弟一样,他们总会在训练冲刺时给我喊加油,也会在比赛时帮我做好后勤。”

小学期间,刘静逸练的是垒

球项目,对于全能项目完全不了解。刘静逸告诉记者,真正接触全能项目是进入体校后,她对这个项目产生了浓厚的兴趣,便开始专攻。不过当时的她深知自己的水平还相差甚远,于是每周都会进行7次训练,以高标准、严要求督促自己。

之后,每天的运动训练是刘静逸成为了日常生活的必修课,她总对自己说:“没什么困难,让坚持成为习惯就好。”功夫不负有心人,在2014年浙江省第十五届运动会上,刘静逸获得了女子七项全能第四名。“最开心的还是最后200米冲刺的时候。”刘静逸回忆起当时自己的状态放松、激动、兴奋,最多的还是感谢和感动。“不能辜负训练了那么久的自己,四年多的汗与泪不能白流。”

