

# 拼搏造就突破 青春闪耀赛场

## 记邢台两位省运会冠军小将

□本报记者 周强

王婷婷:激情驰骋赛场



王婷婷于2005年出生在邢台市平乡县,在上初中之前,她从没有参加过任何的专业体育训练。2018年,邢台市体育局的王江斌教练到她所在的中学招生,“对自行车项目一点都不了解,当时我挺好奇的,怀着试试看想法参加了选拔测试,没想到竟然顺利通过”。经过体能评估、身体协调力和爆发力的层层选拔测试,她从众多的参选学生中脱颖而出,成功进入邢台市自行车队,成为了一名自行车运动员。

虽然没有专业训练的底子,但得益于优秀的身体条件,在教练的精心指导下,她很快适应了训练节奏,并表现出了自身的优势,“我的腿部专项力量大,心肺功能强,根据我的特点,教练为我制定了科学严格的训练计划,通过一年的训练,很好地提高了我的个人能力和水平”。2019年,河北省公路自行车锦标赛在张家口市尚义县举行,她报名参赛,这也是她第一次参加正式的公路比赛,“这次比赛中,我参加了个人计时赛和大组赛两个项目,取得了个人计时的第八名。第一次参加比赛对我的影响特别大,让我看到了自己和其他优秀运动员的差距,也认识到自身的不足和缺点,这为接下来的训练找到了方向和目标”。通过这次比赛,她认识到自己虽然腿部力量大,但在爬坡的过程中力量分配不当,表现出爬坡能力较差的短板,明显的缺陷也导致了成绩的不理想。为了克服这一缺陷,教练专门制定了相应的训练计划,“在接下来的训练中,我认真完成教练制定的训练计划,努力达成训练任务目标,经过教练的指导和自己的努力,一年后,我的成绩有了很明显的提升”。

2023年1月,她进入了第十六届省运会的备战阶段,为了取得好成绩,她加大了每天的训练强度和训练量,“几小时的训练课是每天的必修课,在训练中我和队友们一起拼体力、练技术、磨意志,开展了针对专项技能和心理素质全方位的封闭备战训练任务”。备战期间,她还和男运动员一起训练,用男生的标准要求自己,历经

“在刚刚结束的省运会上,邢台代表队共获得了51枚金牌,其中两名小将表现突出,为代表团贡献了多枚金牌,展现了勇争第一的良好精神风貌。今天,我们就走近这两位冠军小将,感受拼搏进取的青春力量。”

几个月的艰苦训练,她的各项技术和成绩突飞猛进。

“本届省运会,我在公路赛中取得了20公里个人计时冠军、大组赛冠军和场地赛3公里个人计时赛冠军、4公里团体赛冠军”。一个人就拿到了4枚金牌,这让她非常高兴,但回想起夺金的经历,她还是感觉非常不容易。“比赛中令我难忘的是20公里个人计时赛时,我与邯郸运动员的比拼,前19公里时间相差不到10秒钟,在王教练的鼓励下,我最后反超对手冲过终点取得了胜利”。由于在个人大组赛的时候,正值下雨天,恶劣的天气增加了比赛的难度,面对邯郸东道主的三名运动员,她感受到十足的压力,好在赛前教练员对她进行了充分的心理疏导,并详细安排了赛场上的战术,面对压力她并没有表现出任何的气馁。“比赛中,在最后一个上坡时,教练给我选准了一个进攻方案,在最关键的时刻,教练从坡中间跑着跟着我一直到坡顶,在教练的鼓励下,我信心大增,最终成功冲刺拿下了冠军。我们自行车队在省运会上共获得7枚金牌的好成绩,为省运会比赛画上了圆满的句号”。

面对省运会的骄人成绩,她并没有骄傲自满,内心深处涌动的是感恩。“通过这次省运会的比赛,我感触颇深,感谢领导对我们训练的大力支持,感谢教练们一直以来对我耐心地指导和鼓励,感谢队员之间的互帮互助。本次比赛也为我今后的训练指明了方向,这次比赛的结束不是终点,而是一个新的起点,我希望通过自己的努力进入省队训练,争取在全国比赛中取得优异的成绩,也希望参加一些大型赛事为国争光,为中国自行车事业做出贡献”。

### 王统:力举千金势如虹

王统于2004年出生于邢台市隆尧县,从小身体强壮,表现出过人的力量。2017年,邢台市体育局的举重教练李建军到他所在的学校选材,身形健壮的他一下子就吸引了教练的目光,“看了看我的肩膀、膝关节和胯关节,觉得非常满意,教练就问我是否愿意练习举重,因为当时我对举重这个项目还不十分了解,他就耐心地给我讲解举重项目的起源和发展,并指出了我练举重的优势和今后的发展方向,在教练的循循善诱下,我义无反顾地投身到举重训练当中”。

加入邢台市举重队后,他从家乡隆尧赶到邢台市区进行训练,按照队里的相关规定,队员们往往是几个月才能回一次家,这让刚刚13岁的他很不适应,“训练初期因为年纪还小,时常想回家,教练就不停地劝说安慰我,再加上队友们的关心和鼓励,我才逐渐克服了想家的念头”。除此之外,他还面临着另外一个阻力,就是

家人的反对,“我爸听别人说练举重影响长个儿,一直不愿意让我练习举重”,倔强的王统没有听从父亲的意见,专心训练的同时,用成绩和事实逐渐改变着父亲的想法,“事实证明,练举重这几年,我的身体更结实了,个头也长了不少,特别是成绩很突出,多次在省比赛中打破纪录,慢慢地,我父亲也就改变了原来的观点,开始支持我的训练”。

2018年,他参加了河北省第15届省运会预赛,因为是第一次正式参赛,他印象极为深刻,“3月5号,全队上下积极备战这次比赛,赛前两个月我一直出现伤病情况,是教练细心疏导和照顾使我不断克服困难,战胜伤痛。在刚开始的时候,我比较紧张,是教练耐心安抚才让我缓解了紧张的情绪”。在他的努力下,预赛取得了第8名的成绩,并顺利进入决赛,“通过这次比赛,我发现了自己跟优秀队员的差距,很大一部分原因是动作不标准导致的成绩不理想。同时,经历过比赛以后,我也有了自信,在接下来的几年中,我通过刻苦的训练不断超越自我”。

本届省运会上,他参加的是89公斤级甲组的比赛。“当时赛场上高手如云,竞争比较激烈。当该我试举时,教练告诉我,闭上眼睛调节情绪。最后一把抓举的时候,教练给我要了135公斤,等上了台的时候心里还是比较紧张,结果没有发挥好,试举失败了”。抓举的不利导致他在挺举比赛时情绪也没有放松下来,“最后一把试举重量是167公斤,当时知道是这个重量,心里特别慌。成功翻站起来后,在挺举试举时出现了失误,没能挑战成功这个重量,下台后教练还不断地安慰我”。虽然没能实现最后的突破,他还是以128公斤夺得抓举的冠军,以157公斤夺得挺举的冠军,以285公斤的总成绩打破省运会纪录。

人生世上有极限,超越才是英雄汉。谁知力士举千斤,曾经流过多少汗!王统深知成绩的获得靠的是坚韧不拔的毅力和坚持不懈的努力,省运会过后,他已将目标瞄准明年的全国锦标赛,“今后希望通过自己的努力进入省队训练,在举重的道路上越走越远”。

