



岑伟飞

小众地掷球，宁波有高手

岑伟飞潜心修炼15年后 实现世界冠军零的突破

岑伟飞首次接触地掷球运动距今已有二十七年，那时候她刚从宁波师范学院体育专业毕业，进入中国石化镇海炼化分公司下面的学校做体育老师。“那时候杭州高校的老师来我们单位推广这个项目，我是第一批报名参加的。”岑伟飞说，当初没有想参加世界比赛之类的，只因为自己是体育专业出身，对新项目有种好奇心。

任何项目的“开拓者”，自然都有披荆斩棘的磨砺过程。岑伟飞和同伴们没有正规场地，就在学校露天操场的塑料跑道上练习，后来在公司领导的关心下利用操场一角搭了两个铁皮简易棚，地面浇上沥青，再撒上一层细沙。地掷球在镇海炼化得到了“呵护”，业余参加练习的员工多达数百人，为后来发展打下了良好基础。

从1995年开始，岑伟飞一步步登上省比赛和全国比赛的冠军领奖台。1998年8月，岑伟飞与另外两个同事组团代表中国队到法国里昂参加了首届金属地掷球世锦赛。岑伟飞她们最初学的是塑质地掷球，当时金属地掷球在我国没有厂家生产。虽然打法上没有什么区别，但金属球和塑料球在手感上还是有很大不同的，所以那次她在女子金属球5分钟连续抛击赛中只获得一枚铜牌。那次带了几个金属球回来练习，之后每两年举行一次的金属地掷球世锦赛岑伟飞连续参加了很多届。突破在2006年10月21日实现，岑伟飞参加第五届世界女子地掷球锦标赛，一举夺得单打冠军，实现了中国地掷球运动历史上金牌零的突破。

程锡平同样是“无心插柳” 如今已拿到十次世界冠军

程锡平是镇海炼化地掷球队的又一名突出选手，近日刚刚参加了在山东举行的2018年全国地掷球比赛，获得大金属球女子个人、双人和混合双人三项金牌。而在此之前，程锡平在世锦赛等世界大赛上已经十次夺冠，她多年来展示了垄断性的实力，包揽了世界、全国重大赛事的冠军，成为我国第一位在单人连续抛击项目中获得大满贯的运动员，并打破了世界纪录。2012年，程锡平被国际地掷球联合会评为该项目“奥斯卡最佳女运动员”，也获得了由国家体育总局颁发的“2016年度体育运动荣誉奖章”等大奖。

与岑伟飞相似，程锡平同样属于“无心插柳成荫”。程锡平中学时体育特长是田径，考入北京体育大学后训练专项为健美操。北体大众运动项目中包括地掷球课程，程锡平说选择地掷球是因为结识这个项目教练后觉得教练人特别好。地掷球运动需要运动员善于长跑和抛击的准确性，因此对于球员的耐力和平衡性很看重。程锡平善于长跑，有耐力，加上专业是健美操，平衡性和协调性都很好。

大学毕业后程锡平进入镇海炼化公司工作，她说原因就是这里有地掷球队，有专业的地掷球馆。“参加全省比赛时，我们单位代表宁波；参加全国比赛时，我们代表中石化；参加世界比赛时，我们当然代表中国。”程锡平说。这名孩子尚在读幼儿园的“辣妈”，这个月（6月）又要跟随国家队外出集训一段时间，备战今年10月的世锦赛。

地掷球在我国还是一个小众项目，不过这是个欧美国家的流行项目。去年法国巴黎申奥成功后，2024巴黎奥组委已经正式向国际奥委会提出申请，希望把地掷球运动列入奥运会。一旦进入奥运会，地掷球势必又将引领一股新风潮。而就在这个项目上，我市拥有世界顶级水准的运动员——岑伟飞为中国地掷球运动拿下第一个世界冠军，程锡平则手握10枚世界大赛金牌。作为业余选手，她们一边利用业余时间训练和比赛，一边默默地推动民间地掷球运动开展。



程锡平

这个项目男女老少皆宜 已加入“一人一技”培训活动

介绍这项运动的时候，岑伟飞说：“地掷球很容易上手，没啥高要求。简单地说就是把手上的球朝地上的目标球扔过去，扔出去的球停止后离目标球越近越好。”既然是如此“简易”，那么又是什么吸引着她坚持20多年？“当然有意志的因素，另外，只有体验了才会慢慢了解其中的乐趣，球出手后看着它离目标球渐渐靠近的过程，就是心情渐渐舒畅的过程……”她说，现在自己主要担任教练而不再常常以运动员身份参加比赛，但是这个项目已经成为日常健身的主要方式。

程锡平则表示，随着参加的比赛级别越来越高，成绩越来越好，还是挺有成就感的。“我以前练田径那么多年，只参加过一次全国比赛。但是接触地掷球后，很快就参加了全国比赛，然后进入国家队到世界各地打比赛。”她认为，地掷球看着简单，其实很考验人的心理素质和身体综合素质，而高水平的比赛更需要“用脑子去打球”。

“所有的体育项目都不只是专业运动员的项目，人人都可以参与进去。比如地掷球项目，年纪小的孩子和年纪大的老人，就可以玩塑料球，相对来说对体力方面的要求也低一些。”岑伟飞希望把这个项目介绍到更多的学校，“现在好像只有宁波工程学院和华茂外国语学校开展了地掷球。”在她看来，一所学校要在足球、篮球、羽毛球等传统项目上获得全国比赛和国际比赛的机会殊为不易，“但是地掷球项目可能一年投入一两万元钱，孩子们稍微练好点就有机会参加全国比赛，甚至国际比赛。”今年3月，程锡平就曾带领23岁和18岁两组国家青年队去澳大利亚训练、比赛，她说队员大多来自校园，“练好点就有机会去，对孩子来说，出国比赛是种很好的历练”。

今年我市体育部门推出了全民健身“一人一技”公益技能培训，岑伟飞和程锡平也带着地掷球项目加入该项活动，在市老年体育中心开展免费教学。在她看来，对于那些平时不爱运动的人来说，也许只是还没有尝试到适合自己的项目。“6月16日有公益培训课，大家是不是可以去体验一下地掷球呢？”

记者 戴斌（图片由受访者提供）

免费赠送老年新款健步鞋的通知

报名可免费申领老年新款健步鞋

超轻！重量超轻
鞋一轻，一身轻，穿上它晨练、溜溜弯，倍感轻松

超透气！大面网，双层透气！
鞋面采用双层蜂巢透气材料制成，挡风又透气。

超柔软！脚不磨，不碰，伤不着
反绒牛皮，配合网眼材质制成，弹性强，韧度高。

超耐穿！品质保障
专业制鞋，精工细作，专为中老年设计。鞋码齐全，早报早得

报名电话：
0574-87785236
0574-87785237

特别提醒！

1. 免费申领时仅限宁波市居住户口
2. 仅限本人领取，不能代领，每人一双，夫妻双方，可每人领取一双
3. 所有领取人员，必须是55岁以上
4. 领取时须携带身份证或退休证
5. 由于报名人数较多如出现占线情况，可稍后在报。



（鞋子以实物为准）

最终解释权依法归宁波海曙春元健康所有

动

2018年6月2日 星期六 广告 责编/乐建中 美编/徐哨 照排/陈鸿燕