

把家门口的河道变成训练场
女儿在河上划,妈妈在岸上跑
河道保洁船加入陪练“比比谁快”

皮划艇女孩 为梦想出发



训练中的李开心。

“加油,加油!跟妈妈比比,看看到底是谁快!”4月14日上午,在鄞州区云龙镇荻江村的一条河道上,一艘红色的皮划艇如离弦之箭,留下一道笔直的航迹,平静的水面因它显得灵动。

皮划艇上坐着一位皮肤黝黑、扎着马尾的女孩,她身穿潜水服,手拿划桨板,利落地滑动着。岸上,她妈妈穿着一身运动装,拼命跟着跑。这样的训练,母女俩已经坚持了40多天。

女孩叫李开心,是云龙镇王箎舂小学皮划艇队的唯一女生。为了保持竞技状态,疫情期间,她把家门口的河道当训练场地。

□记者 钟婷婷 摄影记者 张培坚 通讯员 吴枫



李开心背后一墙奖状。

女儿在河上划,妈妈在岸上跑
这样的训练已坚持40多天了

“她可不是随便玩玩的,是在训练。”周边村民说,只要不刮风下雨,小姑娘一定会出来划船。

李开心今年13岁,是鄞州区云龙镇王箎舂小学五年级的学生,也是该校皮划艇队的佼佼者。每天,她会和妈妈抬着皮划艇到河边训练,田径队出身的妈妈则“晋身”为私人教练。从家里出发,划到王夹岙村,从王夹岙村到云龙镇政府,再回到家门口,单程大约1500米。

女儿在河上划,妈妈在岸上陪着跑。一个来回3000米下来,两人已是满身大汗。这样子的训练,每天一个小时,母女俩已经坚持了40多天了。遇上天气不好,李开心也没闲着,院子里跑步机、椭圆机一应俱全,李开心轮番上阵,进行体能训练。

从一开始被村民调侃“还没妈妈跑得快”,到现在“老母亲已经跟不上了”,李开心欣喜地发觉:自己已经恢复到之前比赛的水平了。

李开心在日记中写道:“不知道疫情什么时候结束,什么时候可以回到训练基地,什么时候可以再去比赛……很多事情不是我们能决定的,但是我们可以掌握自己的命运,做好眼前事,走好每一步!我给自己定个目标:在下次的比赛中,一定要拿到冠军!”

B

因疫情暂停训练,3个月胖了18斤
她把家门口的河道变成训练场

为什么会在河道上训练?这得从一个多月前说起。

因为新冠肺炎疫情,从去年12月底因为期末考试暂停训练以来,她有将近三个月时间没摸过船桨。而这3个月,她胖了18斤。不能再这样下去了!看着家门口的河道,李开心萌生了在河道上训练的想法。

“妈妈,能不能给我买个皮划艇?”李开心提起勇气跟妈妈说。令她没想到的是,妈妈非常支持她!

“女儿有这样的想法,我觉得应该支持她。她是个要强的孩子,如果因为疫情一直不练习,荒废掉,我知道她会很难过。”于是,李妈妈马上和教练王博联系,寻求帮助。在王教练的推荐下,李妈妈“斥资”2000元,购买了一款安全性高、又符合比赛标准的海洋舟(皮划艇的一种型号)。

终于又摸着桨啦,开心!终于能

下水啦,开心!3月3日,李开心收到这个长达4.8米的“巨型”包裹时,特别激动。

“不多说了,练吧!”当天,寒风凛冽,气温只有2-3摄氏度,但李开心迫不及待地下了新艇。在水上畅快地驰骋了一个多小时后,她发现有点使不上力了,胳膊渐渐酸痛,双手开始僵硬。“那天划完后,全身都疼,尤其是腹部。”她知道自己退步了!

第二天,李开心叫妈妈拍下视频发给王博,请教练线上指导。“手臂用力太多,躯干发力才能使速度加快。”按着教练的方法,她发现自己的技术又进步了。

虽然每一次训练要穿上厚厚的防护服,训练完会出了一身臭汗,虽然每次练得手痛脚酸,但她始终坚持到底。就像她说的,“一上皮划艇就下不来了,感觉浑身通透,好的体力又回来了。”

C

加入校队半年,就拿下全国亚军
她是皮艇队里的唯一女生

十里水乡,竞渡云龙。在云龙镇,村村有龙舟,年年有赛事,素有“中国龙舟文化之乡”称号。为了培养更多的种子选手,王箎舂小学在去年4月成立皮划艇社团,与云龙镇赛艇基地一起开设皮划艇项目。

虽然是女生,167cm的身高,臂长腿长的李开心在运动这件事上一点都不输男生。

“社团刚成立时,学校精选了7名男队员。一开始,我们没想过找女队员。”该赛艇基地教练王博告诉记者,李开心是自己上门要求加入的。

“我看到这女孩子手臂长、个子高,跟同龄人相比十分有优势,觉得她很有潜质。所以就破格让她加入了。”王博告诉记者。

事实也证明李开心是个运动奇才!她在短短的半年时间内,通过自己的不懈努力,就掌握了皮划艇的动

作要领,并且获得佳绩。

2019年11月2日,她参加苏州中小学皮划艇阳光联赛,成为一匹初出茅庐的黑马,以45秒50的好成绩获得100米冠军。

同年11月24日,在2019年全国青少年指向皮划艇年度总决赛中,她在小学女子单人500米皮划艇项目中,获得亚军的好成绩。

“比比是你快,还是阿拉快!”记者采访时,正好有一艘蓝色的河道保洁船划过。船上的大叔看着女孩子敏捷的身影,也加入了陪练的隊伍。

说比赛自然是开玩笑的,在平时只有保洁船的河上出现这么一道靓丽的风景线,大叔觉得新奇,也心生骄傲,大声说道:“加油,争取进入奥运会!给咱们争光!”

女孩笑而不答,暗暗使劲。



李开心在家门口的河道里训练。