



## 市运会上自由式摔跤48公斤级冠军,市青少年软式飞镖交流赛第四名 岛城有位爱玩飞镖、练摔跤的少女

□记者 张莉莉

娃娃脸,头上带着卡通发箍,长发及腰,一说话就眉眼弯弯,她就是沈意茹,一个六年级女生。

沈意茹是个运动少女,练的项目与她可爱的外表有着极大的反差感。她打过羽毛球,玩过飞镖,还是市青少年体校摔跤队的一员。

### 玩飞镖、爱运动的萌妹子

采访当天,天气有些阴沉,冷风一吹,让人不自觉就缩起了脖子。而沈意茹只穿着一件卫衣外套。

“前两天大降温,她外套也只是件卫衣,冬天都不用穿棉袄的。”一旁的沈意茹妈妈说,“晚上睡觉盖薄被,前不久才换成春秋被的。”

这种让人羡慕的体质,得益于她从小养成的运动习惯。

因为有个热爱运动的爸爸,沈意茹从小就接触各项运动,羽毛球、飞镖、摔跤……她都玩得有模有样。

在学校里,同样的运动项目,沈意茹总能立马上手,经常被老师指定示范,成为班里的“业余教练”。老师让她指导其他小朋友扔实心球,没教多久,被指导的同学成绩从及格进步到了良好。

尽管在运动方面表现突出,不过家里人从不给她设立各种目标。“小孩子还是以兴趣为主,喜欢就让她玩,不用苛求她获得多好的成绩。”沈妈妈说。

2023年,爸爸带着沈意茹开始玩飞镖,大多数时间是在家里连接APP,按照游戏模式打飞镖,小姑娘的兴趣一下子足了。现在,她还可以连接国外选手PK,更是摩拳擦掌,要和对手一较高下。

别看运动起来是个女汉子,其实沈意茹是个十足的萌妹子。从她的飞镖就可见一斑,飞镖盒子挂满了装饰,飞镖尾翼也是五彩斑斓的。“比赛时,人家飞镖都是常规颜色,只有她的五颜六色,旁人一看很是惊讶,飞镖怎么那么漂亮。”一旁的妈妈笑着打趣女儿。



### 乐呵呵地参加摔跤队训练

沈意茹练摔跤是家里人意料之外的选择。哥哥在运动会上被教练选中,进入了摔跤队。三年级时,沈意茹和朋友去看哥哥训练,也跃跃欲试想玩一玩。教练就让两人试试,只要把对方弄倒就行。

这次经历,点燃了沈意茹对摔跤的兴趣。尽管担心女儿会练成金刚芭比,但看她喜欢,父母也就答应了。沈意茹和朋友一起进入了摔跤队,成为队里当时仅有的2名女生。

每天放学后,她要下午5点练至7点,双休日则从下午3点练至5点,后来体校搬到了新城,就改成周末训练。一年四季除了不可抗力

因素外,只有过年能休息7天,剩下日子里都要训练,哪怕国庆假期也一天不落。

训练并不轻松。摔跤不光讲究力量,还要考验速度、耐力、技巧、柔韧等多方面素质,每次训练都有许多项目等着沈意茹。

生性乐观的沈意茹是队里的开心果,永远都是乐呵呵地参加训练。

“之前陪着训练,看到儿子边哭边训练时,我很不厚道地笑了。”沈妈妈说,而另一边女儿的训练画风完全不同,很平静地完成每一项动作,几乎没说过一句想要放弃。

### 从运动中明白团队的力量

“虽然身体有些累,但摔跤还是很有意思的。”沈意茹说,尤其有一群小伙伴并肩训练,更是让她力量倍增。

一次团队体能训练,教练让大家手拉手一起蛙跳前进,往返几个回合。

起初,队员们都充满了斗志,但随着体力的消耗,一些体能较弱的队友开始跟不上节奏,手也就不自觉地松开了,只好重来。次数多了,有几个体能好的队友也有些吃不消,开始抱怨。

教练听到后果断要求大家重新开始,并强调:“你们是一个团体,抱怨解决不了问题。互相鼓励、互相帮助完成训练,这才是团队应有的精神。消极的情绪不应该存在。”

教练的这番话,深深地刻在了沈意茹和队员们脑海中。接下来的训练,大家变得更加团结。体能强的队友主动拉拽体能弱的队友,手紧紧相握,连拖带拽地前进。大家嘴里高喊着“加油”,彼此之间的鼓励和支持如同无形的力量推动着每一个人不断前进。

到达终点时,所有人都高兴地欢呼起来。那份成就感无法用言语表达,但这种难以言喻的喜悦深深地记在了沈意茹的心里。

“没有个人英雄主义,只有共同努力、互相扶持,才能战胜一切困难,达到成功的彼岸。”沈意茹说,运动训练让她明白了团队精神的力量,也是她收获的最宝贵财富。

### 运动给她带来了更丰富的色彩

去年,沈意茹参加了舟山市第十二届运动会的自由式摔跤,这也是她第一次正式参加摔跤比赛。

比赛前,沈意茹有些紧张,认为自己获奖无望,因为自由式摔跤练得并不久,没想到一路过五关斩六将,她走到了冠军争夺赛。在最后的交锋中,她咬紧牙关,用尽全身力气,最终成功夺冠。

这次胜利让沈意茹信心大增,“只有不断挑战自我,超越极限,才能让生活变得更加美好。”

运动给沈意茹的生活增添了更丰富的色彩。

她品尝过失败的滋味,第一次参加飞镖比赛就一轮游,这也让她慢慢锻炼出了“强心脏”,在赛场上全力以赴,下了赛场,不论输赢都能坦然接受。

她收获过许多成功的时刻,除了在市运会上获得自由式摔跤48公斤级冠军,还获得过2024年舟山市青少年软式飞镖交流赛第四名,2024中国飞镖公开赛(舟山站)小学生组女子团体、个人第五。



本版照片由受访者提供