

REGON 2014



倪媛媛

竞走赛场上的女神

——记宝鸡最美体育人、竞走运动员倪媛媛

本报记者 李一珂

她是首个由宝鸡教练培养并在全国竞走赛场上扬名的宝鸡本土运动员。14岁的她首次亮相全国竞

走基地苗子集训测验赛,就力压众选手,获得女子5公里组冠军。练习竞走项目的11年里,她斩获了多个全省、全国奖牌。

她就是宝鸡竞走运动员倪媛媛。如今24岁的她,仍然奋斗在训练场上,全力备战2021年在西安召开的全运会。本期最美体育人,我们走近倪媛媛,听听她的体育故事。

少年早成名

14岁拿到全国冠军

倪媛媛出生于1995年,是千阳县寇家河村人。可能是遗传了父亲个子高的优势,上小学一年级,倪媛媛就已经比其他同学高出不少,再加上她身体素质不错,被学校田径队选中,开始进行简单的田径训练。

倪媛媛所在的寇家河希望小学是田径传统项目学校,拥有单独参加全市比赛的资格。2007年,倪媛媛作为一名中长跑运动员,参加宝鸡市“希望之星”田径达标赛。在比赛中,她以5分20秒的成绩,获得女子乙组1500米冠军,还获得了3000米亚军。

“这是哪所学校培养的孩子?腿长、身体素质好!”“这孩子有冲劲儿,发展潜力很大!”初次参加全市比赛,倪媛媛就收获了许多教练员的认可。两个月后,她就被送到宝鸡市体育运动学校进行专业训练。当时倪媛媛还在上小学,为了不耽误学习和训练,她每天早上跟着大哥大姐们出早操,然后背着书包上课,下午回来后继续训练。虽然相比其他队员,她的训练时间有限,但是倪媛媛有天赋,又肯吃苦,才练了一年时间,就在多项比赛中获奖。

2008年夏天,省上的竞走队忙于备战,部分二线队员就来到宝鸡体校进行训练。当时,倪媛媛看着省上的竞走运动员每天训练,也就跟在后面学习,模仿他们的动作。没想到倪媛媛虽然年龄小,也没有接触过竞走项目,但是她良好的身体协调性和悟性,让她很快就学得有模有样。教练发现倪媛媛步伐开阔、动作好看,就让她跟着省上的队员们一起练习。当年10月,由于倪媛媛在竞走项目上的优秀表现,被调整为练习竞走。

倪媛媛充分发挥自己的优势,练了不到一年,就在多项竞走比赛中脱颖而出。2009年8月,倪媛媛首次参加全国竞走基地大集训,因其成绩突出,尤其是技术完善、腕

关节灵活、步幅大,接近优秀选手的技术特点,被田径管理中心领导及国内外专家誉为“具有争夺世界大赛奖牌潜质的选手”。同年11月,在江西宜春举行的全国竞走基地苗子集训测验赛上,她获得女子5公里组冠军。倪媛媛优秀的比赛表现,得到国家体育总局田径运动管理中心领导和多位知名竞走教练的赞许。

特别能吃苦

速度超过男队员

不少带过倪媛媛的教练,说起这个小姑娘都大加赞赏。宝鸡市体育运动学校竞走教练倪杰告诉记者,媛媛特别能吃苦,意志力也特别强,能取得这样的好成绩,跟她的刻苦努力分不开。

到她特别疲劳,就朝她喊话:“媛媛,已经走了14公里了,下来吧,今天少走两公里!”“不用,我能坚持!”尽管她已经疲惫不已,但依然咬牙坚持,甚至还要加快速度走到别人前头去。倪杰介绍,在媛媛训练一年后,队里的女生都已经跟不上她的训练节奏了。她训练时走的速度非常快,就像安装了马达似的。后来,她便跟着男队员一起训练,很多男助教都跟不上她的训练强度和速度。

2009年冬天,为了备战第二年的一场重要比赛,宝鸡竞走队日日加紧训练。当时竞走的赛事规程还没有下来,大家甚至连比赛是5公里还是10公里都不清楚,只能做好最全面的准备。那年冬天,运动员们练得非常辛苦。下雪了,田径场上被白雪覆盖,教练就带着

即便是这样,倪媛媛也从来不说一声苦不喊一句累,从来没有偷过懒。

低谷不放弃

风雨之后见彩虹

前不久举行的2019年长白山全国竞走冠军赛上,在女子20公里竞走团体赛中,倪媛媛和杨柳静、马丽组成的陕西女子竞走队,顶着烈日挥汗如雨,最终拿下了冠军。已过了24周岁的媛媛,拿到这一枚来之不易的金牌,心里感慨万分。

谁都知道,竞技体育这一行,黄金年龄就那么几年,媛媛从14岁成名,到如今已经10年了,她仍然能在赛场上博得一席之地,实在是难得。其实,媛媛的体育之路走得并

练量,身体吃不消,到了2012年,她参加江苏太仓的比赛时,成绩反而比以前退步了。”倪杰介绍,从那时起,一直到2015年,媛媛的状态起伏不定,成绩忽高忽低,整体水平一直徘徊在原点,就连2013年的全运会,她都没有参加。

年少成名,让倪媛媛对自己的期望值也很高,陷入低谷的那几年对她打击很大。她看着以前比她成绩差的队员一个个都在进步,而自己还在停滞不前,再加上伤病问题日益严重,她着急不已。倪媛媛从小就有坚定的信念和坚强的意志力,她身上的韧劲儿让她不服输。为此,倪媛媛在别人休息的时候,给自己加练,不断寻找训练中的问题,然后和教练探讨,每一个程序她都严格要求自己。

2014年,在国际田联世界青年锦标赛女子10公里竞走比赛中,倪媛媛以44分16秒72的成绩获得铜牌。此后的2015年和2016年,倪媛媛状态回升,达到了国际级运动健将的标准。在2017年的全运会上,她又和队友一起,获得了女子组20公里团体银牌,取得了陕西省历年以来最好成绩,距离冠军仅差8秒。

在全运会比赛之后,倪媛媛在赛后总结中写道:这次的成绩跟付出相比,心里挺不甘心的,我觉得我不是这个水平,但我也真的是尽力了……记者了解到,在比赛中,倪媛媛走到8公里的时候,身体难受想吐,可她没有放弃,一直坚持,最后100米她都是闭着眼睛冲过去的。如今,不少和倪媛媛同期的运动员都已经退役了,但她还在场上。她的伤病和身体素质,让她训练起来比年轻队员困难很多,但是她咬牙坚持,说自己要继续训练,参加2021年在西安举办的全运会。

在面对质疑的时候,倪媛媛选择相信自己,选择坚持下去,坚信天道酬勤。从低谷中走出来的她,如今更加努力拼搏,相信风雨之后的彩虹会更加美丽。



左一为倪媛媛

倪媛媛刚到市体校训练的时候,还是个12岁的孩子,正是贪玩的时候,可她却能管住自己。每天她都能按照教练的要求完成训练量,甚至还自己加练。倪媛媛在队里年龄最小,小身板承受不了巨大的训练量,经常练得脸色发白,甚至连腿都抬不起来。有时候教练看

运动员们先清扫积雪,再进行训练。有时候跑道上结冰,导致没法训练。倪媛媛就烧几壶开水把冰融化,再用干拖把拖干净,这才在场地上训练。

运动员们一练就是两三个小时。积雪融化后,裤子和鞋子都湿了,冻成了冰块,鞋子边上也都是冰,可

不容易。早在2011年9月,在宝鸡举行的全国竞走锦标赛暨奥运会达标赛上,16岁的倪媛媛就获得了女子青年组20公里竞走第二名,她也是国内当时拿到健将的最小运动员;10月,媛媛因成绩优异进入国家竞走队,前住意大利进行训练。“她年龄小,一下子加大了训

第二届全国青年运动会上:

宝鸡运动员与国内高手竞技

本报讯 日前,第二届全国青年运动会田径项目决赛在山西举行。宝鸡市体校运动员在比赛中夺得一银一铜的好成绩。

在5天的比赛中,我市运动员

分别在跳远、三级跳远、3000米跑、5000米跑、链球等多个项目上与国内众多高手展开角逐。运动员田玲芳获得女子乙组跳远银牌、三级跳远第四名,彭博宇获男子甲组三级跳远预赛

第二、决赛第五名,韩金龙获男子甲组链球第六名,王欣获女子乙组3000米跑铜牌、5000米跑第五名。

据悉,在6月举行的第二届全国青年运动会“多威杯”竞走比赛中,共

有来自全国58支队伍595名运动员、教练员参加,进行了10个项目的角逐,我市获女子乙组5公里竞走团体季军。

(崔梦麟)

黑白之战 棋乐无穷



本报讯 8月13日至14日,在“华夏·中央公园杯”宝鸡市2019年夏季少儿围棋晋级段赛中,2006名宝鸡少儿既感受到了竞技体育的刺激与紧张,又学到了做人做事的道理,受益匪浅。

围棋是中国传统文化瑰宝之一,也是一项有益于青少年儿童身心健康的智力运动,备受我市少年儿童喜爱。本次大赛吸引了来自渭滨区、陈仓区等8个县区共计2006名少年儿童参赛。比赛中,选手们同场竞技(见上图)。他们有的眼疾手快、招招紧逼,有的则双眉紧锁、纵观全局。一场赛罢,选手们不仅体验到了“棋逢对手”的快乐,也学会了“一着不慎,全盘皆输”“不思而应者,取败之道也”等做人做事的道理。经过两天的激烈角逐,有35名棋手升3段,60名棋手升2段,130名棋手成功升1段,近1000名小棋手成功晋级。

据悉,此次比赛由宝鸡市围棋协会主办,宝鸡棋院协办。

本报记者 唐晓妮

凤翔少年 红拳大赛夺两金

本报讯 近日,从第十四届全国红拳传承人展演交流大赛暨第五届青少年红拳大赛上传来喜讯,我市凤翔县红拳文化研究会7位少年获得2金1银的好成绩。

红拳起源于关中,是我国最为古老的拳种之一。为了更好地传承弘扬民族文化遗产,推动武术文化事业发展,树立文化自信,陕西省非物质文化遗产保护中心、陕西红拳文化研究会等举办了此次大赛。

据悉,大赛为期3天,在咸

阳市三原县举办,吸引了来自俄罗斯、云南、四川、甘肃、山西、重庆、河南、广东、宁夏等国内外红拳传习所、红拳培训基地的红拳传承人共147支队伍2583名队员参赛。比赛期间,我市凤翔县红拳文化研究会的辛羽彤、胡婷玉、张璟琦等7位少年(见右图),共参加了红拳十三式、小红拳、对练、器械等比赛项目。最终,经过激烈比拼,他们从众多选手中脱颖而出,取得2金1银的好成绩。

本报记者 唐晓妮

