



中国移动通信 CHINA MOBILE 移动信息专家

移动G3

畅享3G智能生活

最英伦风



郑州晚报

A20

2000年的一天,郑州市体校... 教练说,她天生就是一块好料



昨晚比赛结束,郑州市塔湾体校运动馆内大家欢呼雀跃,为昔日师姐李雪英顺利夺冠而兴奋不已。 记者 白韬 图



李雪英的启蒙教练万春因为紧张出了一脸的汗。和他一起观赛的朋友出其不意地在他头上浇了一瓶矿泉水,并开玩笑说这样既降温又解渴,还可以趁机洗把脸好出镜。 记者 白韬 图

从流着鼻涕来到郑州体校到受姐姐影响练举重再到一路“倔”着上升 教练说,她天生就是一块好料

10岁的举重小天才

在姐姐的安排下,当年才10岁的李雪英就这样从老家来到了郑州。当时担任郑州市体校校长的现任郑州市体育局局长李庆山,至今还记得第一次见到李雪英的样子:“又瘦又小,怯生生的,还流着鼻涕呢。”

般人在蹲下来的时候都会忍不住脚后跟落地,而李雪英则是稳稳地蹲在那里,这更体现出了一个举重好苗子的特点。 自身条件得到认可,但李雪英还面临着一个问题:李雪英姊妹五个,家境贫寒,要想在郑州上学,不光有学费,还有住宿费、伙食费等各类费用,家中负担不起。情况被万春汇报到校长李庆山那儿,后者一狠心,费用全免,不能因此错过一个好苗子。

训练中透着一股狠劲

带着李雪英投入正规训练后不久,万春就暗喜,自己真是没看走眼:不光是身体条件好,李雪英还偏得很,小小年纪在训练中透着一股狠劲儿,一个技术动作没做好,不用教练叮嘱,自己反复做。有时候,万春怕她太较真,也会说“行了,不错”,但李雪英能从口气中听出来教练是有些勉强,就还接着练,直到教练、自己满意为止。

能力降了体重能确保为郑州市拿牌儿,但从长远看,这对正处于身体发育期的小姑娘并不好。“想来想去最后决定不降,完全按照她的生长发育节奏走,我想要的是全国冠军乃至奥运会冠军,不能为了省运会一块金牌就影响孩子。”李庆山回忆说。 即便这样,李雪英在当年的省运会上还是拿了冠军。而此后,从40公斤、42公斤、48公斤级一直到现在的58公斤级,李雪英从未降过体重,而是完全随着自身的成长和发育一步步“升级”。

全运会上确立霸主地位

那年的省运会之后,李雪英就被选入省队,师从名教头许敬法至今。2007年,李雪英在捷克布拉格举行的世界青年锦标赛上一举夺得3枚金牌,开始进入国家队的视野。因为当时在女子58公斤级这个级别上,老将陈艳青在参加完2008奥运会之后就退役,中国这个传统优势项目上面临着谁接班的问题。 即便是“接班人”,竞争也是非常激烈的。2009年的济南全运会,李雪英击败国内众多高手,拿到冠军,正式确立了自己“小陈

艳青”的名号,当年11月,她又在世锦赛上独揽3枚金牌。此后的亚运会、全国选拔赛,全部夺冠。近3年来,她只是在去年的世锦赛上有过一次失利,而这仅有的一次失利也加速了她在心理上的成熟。 今年的奥运选拔赛上,以250公斤、高出去年世锦赛冠军13公斤的成绩拿到参赛资格之后,李雪英就开始憧憬奥运会:真想马上就上伦敦。而现在,伦敦真的成了她的圆梦之地。



教练专访

姐姐领进门 修行在个人 家境不太好的她练举重皆因姐姐

见习记者 施杨

晚上8点左右,在郑州市体育运动学校内,师生们早早的聚集在综合训练馆内等待比赛开始,此时距离女子举重58公斤级的比赛还有两个多小时,学生们一个个手握红旗和横幅,稚嫩的脸上写满了兴奋和期待。这场比赛的夺冠热门李雪英曾在这所学校学习和训练了三年时间,她的启蒙教练万春也一早来到这里。 “我对她有信心。”说起李雪英,万春的语气中充满了肯定。



李雪英现场为妹妹加油

举完的重量外,她还经常加练,一个动作练不好,她就反复加练,直到练满意为止。她到省队、国家队后依然如此。”谈起爱徒雪英训练时的一丝不苟,万春很是自豪。

兴趣是关键 勤奋加刻苦

万春告诉记者,李雪英走上举重这条路,受她姐姐的影响很大,超越姐姐也成了李雪英最大的心愿。“雪英跟别的孩子不太一样,练举重对她来说就是一种兴趣爱好,正是因为有了兴趣,雪英在训练的时候就特别起劲。”万春笑着说。 跟姐姐一样,李雪英身上也具备举重方面的天赋。“进入市体校才一年多时间,雪英在身体机能、动作协调方面就表现出了长足的进步,一看就是一块练举重的好材料。”只有天赋还是不行,像举重这项“斤斤计较、千锤百炼”的竞技项目,训练也至关重要。“雪英训练非常刻苦,也非常勤奋,而且在训练方面就是一个倔丫头。雪英的训练从来不用督促,除了教练要求

成功是个人 成长靠团队

李雪英在郑州市体校训练了近3年的时间后,才进入到省队。万春回忆说:“雪英家里的条件不是很好,市体育局李庆山局长当时正担任市体校校长,他了解到这个情况后,就与其他校领导一起商议后,决定免除雪英在体校训练的全部费用。这无疑解决了雪英的后顾之忧,她也就能全身心投入训练中去了。后来雪英到了国家队后,市体校每逢过年还经常委派我去北京看她。” 一个好的成长环境带给李雪英的就是一笔财富。万春颇有感触地说:“雪英常跟我说,她要是练不好,就对不起培养她、关心她的人。如果没有在市体校、省队、国家队的好的环境,她根本不能成功。”



冠军档案

“英妹子”一举成名

李雪英,1990年5月15日生于河南舞钢,中国女子举重队58公斤级希望之星。她取得的辉煌成绩:2007年布拉格世青赛,举重58公斤级抓举、挺举和总成绩三冠;2009年第十一届全运会举重女子58公斤级比赛,以251公斤的总成绩获得冠军(平世界纪录);2009年世锦赛58公斤级抓举、挺举、总成绩冠军;2011年亚洲举重锦标赛58公斤级抓举冠军;2011年亚洲举重锦标赛58公斤级总成绩冠军;2011年世界举重锦标赛58公斤级抓举冠军(103公斤);2012年全国女子举重锦标赛58公斤级冠军(抓举110公斤、挺举140公斤、总成绩250公斤)。

三星 i9228 智·慧·人生 移动G3 畅享3G智能生活 三星 i9228 智·慧·人生 屏幕: 5.3英寸 电容屏 CPU: 三星 Exynos 4210 内存容量: 1GB 机身尺寸: 146.85 x 82.95 x 9.7mm 其他功能: 社交圈、影视圈、悦读圈、音乐圈、SPen 程序、SPlanner、SMemo