

如光似火 奋力一掷 薛恩慧:田径场上的“芭蕾舞者”

“每一个人都应享有从事体育运动的可能性,而不受任何形式的歧视,并体现相互理解、友谊、团结和公平竞争的奥林匹克精神。”
——《奥林匹克宪章》

■记者 陈婕 徐红燕

“我希望未来成绩可以越来越好,让大家看到,中国有障人士可以越来越好。”薛恩慧的语气中,充满了坚定。

日前,全国第十一届残运会暨第八届特奥会在陕西西安闭幕。钱塘区运动员薛恩慧获得田径女子铁饼F11级金牌,并以40.61米的成绩,打破全国纪录。



夺得大赛金牌的薛恩慧

汗水浇铸 把铁饼当作“另一半”

“人家都说,练铁饼要拿铁饼当自己的‘另一半’,你对它越好,它回馈你的就越多。”训练十余年,薛恩慧对这句话的认同感越来越多。

铁饼是所有田径项目里最难、技术水平要求最高的一项。运动员需要背向旋转一圈半,再把铁饼投出去。

教练曾告诉薛恩慧,铁饼运动员是田径场上的芭蕾舞者,稳健、优雅又浪漫。“对铁饼的那种感情,慢慢就培养出来了。”

薛恩慧至今还记得,她第一次参加比赛时,就练了10天,“什么都不知道,什么技巧都不懂,就跟着教练去了。”当时教练告诉她:“小薛,这次你没有任务,去感受比赛氛围就行!”在高手如林的比赛现场,结果可想而知,第一次比赛的成绩只有14米。

后来,在2007年的第七届残运会上——她第一次参加全国性综合类大赛,因为紧张,薛恩慧将好几饼都抛出去了。“那时候我很着急,教练在看台上一直朝我喊,让我掉个方向。按照教练的说法,我及时进行了调整。最后,终于获得了一个有效成绩,31米!”紧张又兴奋地在比赛场上踏实成长,是年轻运动员薛恩慧最真实的写照。

在薛恩慧眼里,自己属于比较“笨”的类型。刚开始有段时间,教练教的内容,她并不能马上体会,训练成效也就不明显。最开始那会儿,“我练了一个月,但铁饼始终都没过20米。被教练说完之后,我



训练时的薛恩慧

心里也不得劲儿。当时我就跑到一个角落哭,哭完之后就反思,‘别人都能做的,为什么我做不好?’”训练达不到预期效果,教练着急,薛恩慧自己更急。但她也在摸索中找到了给自己加油的方式,“告诉自己,薛恩慧,你可以!别人能做到的,你也能做到!”通过反复思考教练教授的关键内容和技术,跟自己投饼的感觉去做对比,找准自己没有做好的点,不断地靠近正确的东西……再训练时,薛恩慧投的每一饼,都有了进步。

这些年训练的辛苦,只有薛恩慧自己明白。每一次比赛,她都拼尽全力,奋力一搏,因为她十分清楚,身为一名运动员,就要永远走在挑战的路上。

在今年的全国第十一届残运会暨第八届特奥会上获得的铁饼成绩,是薛恩慧历年铁饼成绩最高的一次。她用实力和成绩证明,她一直在进步,从未停止。

艰难抉择 迈出更勇敢的一步

薛恩慧,1982年出生于黑龙江哈尔滨。因患有先天性疾病,她出生以后,视力随着年纪的增长逐渐减弱,如今视力水平仅能感知光亮。这个东北姑娘,在2009年来到了下沙。多年在这块土地生活、工作的经历,帮助她慢慢融入钱塘这片热土,成为一个“新钱塘人”。

2004年,是薛恩慧人生转折的重要一年。聊起这个“转折点”,薛恩慧觉得一切像是机缘巧合,又似命中注定。

当时22岁的薛恩慧是社区的一名残疾人联络员。这份工作是她通过笔试、面试,好不容易争取到的。“残疾人找到一份工作,其实挺不容易的。”因此,薛恩慧十分珍惜这个机会。作为一名残疾人联络员,细心的薛恩慧在日常工作中,非常关注社区的有障人士群体。“在我们社区,有一对聋哑人夫妻,他们自己开了一个服装作坊,自力更生。生意做得不错,夫妻俩日子也越来越红火。还有一

个60多岁的盲人大妈,在长达6年的时间里,她每天坚持扫楼梯。因为眼睛看不见,她就把自己能扫到的地方都扫一遍……”通过他们,薛恩慧对有障人士群体有了新的认知,相比于无障人士,他们的生活会很多不便,但是他们对生活的热爱,给人以力量和温暖,“和他们接触多了,我更希望可以

通过自己的努力,做一个有价值的人去回馈社会。”

2004年4月,有文件下达到社区,需要招募残疾人运动员去比赛。作为联络员的薛恩慧,跑遍了整个社区,也没有人愿意报名。没办法,社区主任拿着这份文件,挨个比对,明确什么项目适合什么样的身体状况,再根据要求选择适宜的人选,上门做工作。在详细对比了招募条件后,社区主任高兴地指着文件中的一栏,“唉,小薛,这里写的条件好像都挺适合你的,要不你去试试吧?”主任推荐的就是铅球项目。接过

项目报名表,薛恩慧又仔仔细细地了解了一遍比赛要求……

175厘米的身高,体重较于常人也有一定优势。上学时,她经常被老师推荐去参加运动会——推铅球。这样的身体素质条件是薛恩慧成为一名专业投掷运动员的先天优势。但当时的她却感到进退两难。“那时候我刚拿下残疾人联络员的应聘证书,经过笔试、面试等程序,应聘上岗,加上我已经熟悉社区的残疾人,工作也开始上手,这让我很舍不得离开这个岗位。”是留在来之不易的原工作岗位上,还是再拼一把,放弃刚拿到的工作机会,去尝试一个没有太多接触的新行业?薛恩慧犹豫不决。

“你自己做决定吧,无论你做什么决定,我们都义无反顾地支持你!”和家人商量后,妈妈的态度支撑着她,迈出了更勇敢的一步。

由此,薛恩慧正式进入体育圈。

实现梦想 他们是最坚实的后盾

“参加比赛,拿奖牌,挣奖金,我想让我的父母过得更好。”这是薛恩慧作为女儿最简单的梦想。

2007年,在第七届全国残疾人运动会上,她拿到了属于自己的第一块全国金牌。薛恩慧迫不及待地给家里打电话:“爸!妈!我赢了,我拿奖了!”父亲哽咽了,过了很久,他才说出来一句:“好好好,我正吃饭呢。”

今年这场比赛结束后,薛恩慧也习惯性地打电话给父母报喜讯,和家人分享自己打破全国铁饼记录的好消息。又一次,“我爸在电话那头已经激动地说不出话了。”在薛恩慧看来,父亲从不掩饰自己内心真实的情感。在17年的专业运动员生涯中,当她取得进步时,父母为她欢欣鼓舞;当她遇到困难时,父母是她最坚强的后



薛恩慧在比赛前熟悉赛场投掷圈

盾。尽管平时忙于训练,能回家陪伴在父母身边的时间并不多,但她每三天就和家里人聊视频,分享近况,哪怕在训练量非常大的日子里,也依旧每周抽时间和父母聊上一会儿,家

常碎语,拳拳关切。“你们想吃啥?家里缺啥?”“家里啥都不缺……”这类沟通模式时常重复,但双方都从未感到厌倦。不在家人跟前,她想尽可能为家中父母多做一些力所能及的事,让他们感受到自己强烈的爱、关怀和思念,但父母更体谅女儿孝心,长长思念化作“互道平安喜乐”。

薛恩慧深知,自己取得的成绩,更离不开教练杜怀振的指导和帮助。几年来,师徒两人亦师亦友,互相信任,不断突破。残联搭建的平台,给了万千像薛恩慧这样的有障人士展现自我、走向更广阔天地的机会。

“我每一天都很满足,都很幸福。”冠军光环下的薛恩慧,有自己想要守护的人,有自己的爱好,也有自己的幸福。她的未来计划也很简单:“只要身体允许,我想一直练下去。”



薛恩慧和教练杜怀振