

# 掷球逐梦 静待花开

讲述:李亚静 整理:王红岭

李亚静是衢州高级中学的一名体育老师,也是浙江省第十八届运动会地掷球比赛衢州代表队的一名带队教练。从北京体育大学毕业到扎根衢州十余年,地掷球早已融入她的生活。这项动静相宜、脑力与体力并重的运动,不仅陪伴她从运动员成长为教练员,也见证了一批又一批青少年的成长。

## 2 因地掷球来到衢州 开启教书育人新征程

大学里,吴立春教练常带我们到浙江嘉兴、宁波、衢州等地考察地掷球项目开展情况,也借机帮我们寻找依托运动特长的就业机会,当时,衢州地掷球氛围给我留下了深刻印象。

真正与衢州结缘是在2010年暑假,我还在读大四,却以运动员身份到衢州高级中学(以下简称“衢高”),参加学校承办的全国大学生及青少年地掷球锦标赛。

当时的衢高坐落在烂柯山脚下,学校从2008年起开展地掷球项目,聘请巨化集团地掷球队的刘国强老师带领学生训练,逐渐将地掷球发展为特色体育项目。那次锦标赛后,我在衢高度过两个月的实习时光,也真切在衢州看到了适合地掷球蓬勃生长的土壤。彼时,衢高希望引进一位地掷球专业的体育老师,把特色项目长久传承下去,双向选择之下,成就了我与衢高的缘分。

2011年6月,我从北体大毕业,8月正式入职衢高,成为一名“新衢州人”。我和校内另一位王恒莉老师分工协作,我主抓塑质球,他负责小金属球,外聘的刘国强老师也继续给予我们指导。

在我和众位老师的共同努力下,衢高逐步搭建起完整的地掷球培养体系。我们不只是培养校地掷球队,还把地掷球搬进体育课、组建兴趣社团,教工趣味运动会上也设置了地掷球小游戏,让更多师生都有机会接触到这项运动。那时候校队规模很大,最多时有二十多名队员,我们把校队拆分出一队、二队,这样承办省级青少年锦标赛的时候,就能让更多孩子站上赛场。

随着地掷球项目在初中学校的推广普及,地掷球被纳为体育特招项目。我们把特招队员作为校地掷球队伍骨干,再从普通高一新生中发掘有兴趣的孩子补充进来,构成了校地掷球队新、老交替的发展模式。2022年,衢高整体搬迁新校区,崭新的标准化地掷球场地落成,硬件条件得到很大改善。我们也把十几年队伍的成长历程一一记录下来,作为校史的一部分,为后续衢高地掷球的发展传承奠定基础。

作为老师,我始终认为,地掷球只是教育的载体。我经常和孩子们说,训练的时候就安心训练,学习的时候就专心学习,千万不能因为训练耽误学业。体育带给孩子的,不只是奖牌,还有抗压能力、团队协作、直面输赢的品格,这些才是伴随人一辈子的财富。我也会主动和班主任、家长保持沟通,赛前组织家长会,争取得到家长的理解,让孩子们没有后顾之忧。

工作以后,我仍作为运动员征战在地掷球赛场上。2012年,我参加全国地掷球精英赛,拿下大金属地掷球准确抛击女子组冠军;2014年10月,第四届世界地掷球(塑质球女子团体)锦标赛在衢州开化举办,这也是该项赛事首次在中国举行,我有幸入选国家地掷球队,站上了国际赛事的赛场;2017年浙江省第三届体育大会,我同时收获塑质球女子三人赛冠军、塑质球女子单项亚军。

一路走来,我拿过4个全国冠军,所指导的地掷球队先后5次获全国冠军、32次获省级冠军。我个人也先后获评省地掷球运动先进个人、省优秀社会体育指导员,衢高也连续多年被评为省地掷球运动先进单位、中国掷球协会青少年训练基地。

►工作以后,李亚静仍作为运动员征战在地掷球赛场上。

## 3 省十八运收获满满 5金1铜背后的少年成长

荣誉是过往的印记,也是未来的起点。地掷球真正教会我的,是在输赢面前保持一颗冷静的心。输,要输得清醒,知道自己输在哪里;赢,也不能盲目骄傲,要永远保持一颗拼搏的心。

2026年7月,浙江省第十八届运动会地掷球比赛在巨化中学开赛,这是地掷球第一次正式纳入省运会群众体育竞赛序列,设立了塑质地掷球、小金属地掷球、草地掷球三大类别六个竞赛小项,全省9支地市代表队、163名运动员齐聚衢州比拼。我带的六名塑质球队员也参加比赛。作为东道主队,我们肩负期待,压力也沉甸甸的。

为了这次赛事,我们从2024年就启动队员筛选。不仅通过寒暑假集训、选拔测试赛、省青少年锦标赛预热等提高竞技水平,也通过协会解决训练时的交通、就餐等问题,让孩子们心无旁骛。

三天的比赛跌宕起伏,喜报接连传来。塑质地掷球男子团体赛,王滕杰、袁文豪、徐承佑三人进攻果断,大比分9:3战胜温州队,稳稳拿下首金。女子团体决赛最为惊心动魄,赖雯婕、玄依晨、陈美慧面对杭州队,一度陷入被动,却冷静反击,抓住机会在最后一轮绝墙翻盘,8:7逆转取胜,拿到女子团体金牌,赛场上玄依晨最后一投专注坚毅的眼神,也被镜头记录下来,广为传播。之后赖雯婕和袁文豪还携手拿下塑质球混合双人金牌。

初登省运赛场,这帮孩子们一路高奏凯歌,拿下塑质地掷球男子团体、女子团体、混合双人,小金属地掷球男子团体,草地掷球混合四人,一共5枚金牌,同时收获小金属女子团体铜牌,以5金1铜的成绩,位列省十八运地掷球项目奖牌榜第一位。

站在赛场边,看着这帮平日里在教室埋头苦读、在赛场上毫厘必争的孩子们,跳着笑着拥抱在一起庆祝,我内心百感交集。他们即将升入高三,徐承佑也要步入初三。逐梦地掷球,金牌是对他们最好的奖励,也是对那几百个刻苦训练的黄昏时分的最好铭记。



## 4 天赋只是加分项 内在品质更为珍贵

很多人会问我,什么样的孩子适合练地掷球?在我看来,天赋只是加分项,我选苗子,第一看重肢体协调性,其次,看精气神、不服输的劲头、强大抗压能力,这些内在品质更为珍贵。一般最开始招募的时候,有数十上百个孩子满怀热情报名,但日复一日的艰苦训练会筛掉一大批人,能够坚持到重要赛事的寥寥无几。

此次省运会的参赛选手中,只有赖雯婕一名特招学生,剩下五名全部高中才开始接触地掷球。赖雯婕是队长,不光要自己技术过硬,还要带动队友,做好队内沟通、战术配合。这次省运,她身兼女子团体、混双两项,比赛中性格沉稳,技术稳健,与队友合作默契,让我很欣慰。

袁文豪是让我印象很深的男孩子。他脑子灵活,擅长思考战术,可他早期基本功跟不上,我常常要求他先打磨基础,等技术扎实之后,再在赛场上大胆施展自己的想法。我的苦心没有白费,在本届省运塑质球男子团体赛、混合双人赛上,袁文豪发挥出色,拿下两块金牌,满载而归。

玄依晨这个小姑娘个子高挑,有排球运动基础,出手特别直,球感出色,赛场上敢于提出质疑,据理力争,有自己的思考,性格很要强。在训练初期她并不突出,第一次参加市青少年地掷球比赛没有获得名次,但是在刻苦训练之下,她很快脱颖而出,证明了自己。

还有陈美慧,赛场上眼神自带一股杀气,打球气势十足,但是内心很细腻,特别会考虑队友感受,在比赛中成长很多。王滕杰,性格开朗,男孩子都向往威风八面的抛击位置,但队伍需要他安心做好滚靠手,他也愿意服从安排。年龄最小的徐承佑,来自巨化中学,是衢州市青少年地掷球锦标赛单打冠军,天赋出众,但因为和我们学校队员平时合练机会少,前期表现波动较大,我就安排王滕杰、袁文豪多带动他,多磨合,多给予鼓励,最后在省运赛场释放全部实力。

成长路上,每个孩子身上都有自己的故事,会闹矛盾,会吵架,会沮丧犹豫,也会奋起直追。我允许争吵发生在训练场上,这代表他们认真对待每一颗球,但要学会把好胜心转化成赛场动力,而不是队内的计较。我想,地掷球教会他们的,是接纳不完美的自己,学会和队友并肩前行。

## 5 新的地掷球故事 正在拉开序幕

如今,省运会的金牌已经收入囊中,但属于衢高的地掷球故事,远远没有画上句号。

眼下,衢高地掷球队已完成新一届高一队员选拔,两名特招新生加入队伍,连同小金属球项目特招队员,队伍维持五六人的基础规模。我也将继续依托社团、体育课,面向全体高一学生宣传推广,挖掘有兴趣、有潜力的新苗子。

衢州是国内地掷球发展的热土。1986年,衢州市体育局毛永敏把这项运动引入本地,几十年深耕,衢州已经搭建起从小学生、初中生、高中生、大专院校,再到老年群体完整的梯队链条。巨化三小、花园小学、廿里小学、开化池淮中学、巨化中学、廿里初中、衢州中专、衢州理工学校、衢州职业技术学院都有队伍开展训练;市级、省级青少年锦标赛每年如期举办,还有四年一届的浙江省体育大会,全国U系列赛事、华东区赛事层出不穷,很多赛事结合文旅,让地掷球走出场馆,被更多人看见。老年大学也有塑质球场地,老年群体也广泛参与,真正做到老少皆宜。

回望我的地掷球之路,从北体大第一次拿起地掷球,到扎根衢州十五载,从赛场运动员,转变为守在校园的教练,曾拿过冠军,进入到国家队,也曾失利被伤病困扰过,我深深明白,体育教育,奖牌只是副产品,比起一块块奖牌,我更希望孩子们从地掷球中学会协作,懂得直面输赢,胜不骄败不馁,拥有强大内心,拥有坚持热爱的勇气。

地掷球不会给高考加分,但它教会孩子的抗压能力、专注力、团队精神,会滋养他们整段青春,陪伴他们走向更远的人生。往后的日子,我会继续守在这片地掷球场上。等待一批又一批少年,书写新的地掷球故事。



浙江省第十八届运动会地掷球比赛上,李亚静带领的队伍获得5金1铜的成绩。

本版图片由受访者提供



## 1 从零出发 与小球结下不解之缘

2007年9月,我考入北京体育大学(以下简称“北体大”)教育学院。我从小就爱运动,可进入人才济济的北体大之后,在很多传统竞技项目上,我并没有突出优势。机缘巧合,当时北体大地掷球队面向全校招募新队员,我就是这样接触到了地掷球这个小众项目。

地掷球是从国外引进的运动项目,分为塑质球、大、小金属球,草地掷球等多个大类。当时,地掷球还没有全面普及,很多人都是第一次接触这个项目。我的启蒙教练是北体大吴立春教授,他长期深耕地掷球项目,执教过国家地掷球队,培养出多名世界冠军,门下师姐程新平还是世界纪录保持者。吴教练不仅教我们技术动作,还关心我们未来的就业出路,这也为我之后扎根衢州埋下伏笔。

大一刚入队,我就跟着队伍外出参赛。2008年第一次站上赛场,我作为二队队员,成绩并不理想。看着师兄师姐在场上挥洒自如,我暗暗下决心,一定要好好训练,争取打出像样的成绩。

地掷球虽然归类于群众体育项目,竞技强度不像对抗类项目那么激烈,但想要达到高水平,也十分考验人的肢体协调性、判断力、专注力,抛击、滚靠每一个动作,都要经过成千上万次打磨。

在校训练的几年,我一边学习专业课程,一边泡在地掷球场上。塑质球、大、小金属球等项目我都有所涉猎。团体赛当中,我更偏向担任抛击手的角色,这个位置对爆发力、心理抗压能力都有着很高的要求。就这样,我陆续站上全国锦标赛的赛场,收获过全国冠军,也品尝到了失利的苦果。