



2018年10月7日,在印度尼西亚雅加达亚残会上,郭玲玲夺冠后,教练孙晓刚兴奋地和她徒弟合影。



▲郭玲玲获得的奖牌。
▲2018年10月7日,在印度尼西亚雅加达亚残会上,郭玲玲取得45公斤级举重冠军。

【阅读提示】

她从10岁开始学走路,双拐、单拐、轮椅,是她出行的必备工具。

她21岁才开始接触体育,练习听都没听过的举重项目。10个月后,她拿了全运会季军。从2017年9月到今年10月,她六破世界纪录。

在今年的亚残会上,她举起了相当于自身重量2.5倍的杠铃,为河北拿下首金。

她叫郭玲玲。她自嘲,举重改变了命运:一个从小不能上体育课的人,最后从事的却是体育运动。

她的教练却说,是努力和付出改变了她的命运。

郭玲玲： 举重，让我举起了未来

□记者 白云

玲,仅仅训练了10个月,在第八届全国残疾人运动会41公斤级别的比赛中,用72公斤的成绩拿回了一块铜牌。

这一年,郭玲玲22岁。她从没想到有一天会从事和体育有关的工作。毕竟念书的时候,因为身体原因,我从来不上体育课。

郭玲玲一岁多,确诊患有脊髓灰质炎,也就是俗称的小儿麻痹症。由于缺乏足够的医学知识,家人误认为少用双拐多用手扶膝盖挪着走,能减轻病症,这无意中又导致郭玲玲脊柱严重侧弯。

直到9岁、10岁两次手术后,郭玲玲才能尝试着走路。但和普通人比,走得慢,走不稳,这限制了郭玲玲参与很多事情。

就拿最简单的上厕所来说,上高中的时候,她只有大课间才能去,利用这相对长一点的时间,才能挪完教室到厕所五六百米的路程。

除了体育课没有参与,计算机课她也没上全。教室在3楼,计算机房在另外一栋楼的4楼,一下一上就是7楼,往往等她挪到教室,课都上了一会儿了。

和走得慢比,郭玲玲在举重项目上的成绩,却像坐了火箭:2015年第九届全国残疾人运动会,41公斤级亚军,成绩是92公斤;2017年2月在迪拜举行的残疾人举重世界杯,她用94公斤的成绩拿回了一块金牌;同年6月,在全国残疾人举重锦标赛上,郭玲玲打破了国内纪录;同年12月,在墨西哥举行的2017年残疾人举重世锦赛上,她用110公斤的成绩,第一次打破了世界纪录。

2018年5月,郭玲玲在全国残疾人举重锦标赛上,从110公斤起,把把都成功,115公斤、120公斤,最终定格在123公斤,刷新了国内外最好成绩。

2018年9月,在日本举行的亚洲残疾人举重锦标赛45公斤级别上,郭玲玲从107公斤开举,一路举过了114公斤,超过了世界纪录4公斤之多。

这个她自己创造的纪录,也只保持了不到一个月。10月份的雅加达亚残会上,郭玲玲第一把锁定冠军,后三把挑战新的世界纪录,又把世界纪录的数字刷新到了115公斤。

一次又一次,郭玲玲坐着轮椅登上国际领奖台。

郭玲玲特别爱问,会反复就动作技术细节和教练交流。虽然说熟能生巧,但运动员也得琢磨,光蛮练也不行。孙晓刚说。

琢磨着,练习着。郭玲玲在训练中一天天感觉到,腰和胸也能用上劲了,这一把下去,什么时候发力,发到什么程度,手一出去心里就有准了。所以,当她被推上今年亚残会赛场,躺到比赛场上那一刻,反倒平静了。

以前也没多喜欢举重,自打技术上完善了以后,就好像摸着了门,越自信越小心,也越喜欢。郭玲玲说。

到水池村,要先经过钩机挖开的一大片石子路,尤其颠簸。村里的小路也很陡,出行对于郭玲玲来说,不是很方便。

2011年,从没有接触过举重的郭玲玲,仅仅训练了10个月,在第八届全国残疾人运动会41公斤级别的比赛中,用72公斤的成绩拿回了一块铜牌。

郭玲玲特别爱问,会反复就动作技术细节和教练交流。虽然说熟能生巧,但运动员也得琢磨,光蛮练也不行。孙晓刚说。

琢磨着,练习着。郭玲玲在训练中一天天感觉到,腰和胸也能用上劲了,这一把下去,什么时候发力,发到什么程度,手一出去心里就有准了。所以,当她被推上今年亚残会赛场,躺到比赛场上那一刻,反倒平静了。

以前也没多喜欢举重,自打技术上完善了以后,就好像摸着了门,越自信越小心,也越喜欢。郭玲玲说。

到水池村,要先经过钩机挖开的一大片石子路,尤其颠簸。村里的小路也很陡,出行对于郭玲玲来说,不是很方便。

2011年,从没有接触过举重的郭玲玲,仅仅训练了10个月,在第八届全国残疾人运动会41公斤级别的比赛中,用72公斤的成绩拿回了一块铜牌。

同学薛士争,薛士争用三轮车把训练器材运到学校,不间断地进行训练,郭玲玲好奇,也上去试了一把。

初始力量就能推到40公斤,让薛士争认为郭玲玲有点天分。此时的孙晓刚正因为一名队员退役,试图寻找新的好苗子。薛士争想把郭玲玲推荐给孙晓刚,但也不确定,举重这么苦的项目,20岁出头的姑娘是否能坚持。

刚巧,薛士争外出两周,回来一问,郭玲玲天天都来练。这种自觉和坚持,促使薛士争把郭玲玲推荐给孙晓刚。

我一打眼,就觉得这姑娘身板儿还不错,肩宽胸厚,就想着先留下看看。先天条件好,也得下苦功夫才能出成绩。孙晓刚说,他给队员安排的训练内容,几乎都是人身体承受的上限,郭玲玲每次都超额完成,从不偷懒。

2011年,拿完全运会季军,郭玲玲怀孕生子,回家休息了两年半。2014年5月,孩子4个月大时,郭玲玲回队里报到,一照面把孙晓刚吓了一跳。

哺乳期的女性体重难控制,但是郭玲玲当时那么胖,还是有点没想到。孙晓刚记得,原本打41公斤级别的郭玲玲,最重不能超过41公斤,否则就要参加45公斤级别的较量,而此时,郭玲玲体重达到了57.5公斤。

把体重减下去,就得少吃,多练。郭玲玲不能像普通人一样上跑步机,她就把拐杖架上去,胳膊再架到拐杖上。你们没体验过,那样有多累。全身的重量都压在俩胳膊上,腿还得倒腾起来。孙晓刚说,郭玲玲从刚开始只能走十分钟,慢慢往上加量。三个月后,体重硬生生控制在41公斤以内,减掉了16.5公斤。

回忆这段往事,郭玲玲说,当时她并不确定拼命减肥是不是就一定站上赛场,但就是不断提醒自己,你偷懒吧,不练就回家看孩子,窝在山沟里一辈子。

天道酬勤。2015年5月全运会上,重返赛场的郭玲玲,拿到了亚军。这给了郭玲玲很大的自信。

但她坦言,尽管之后又拿了国内国际几个冠军,技术上还是有缺点。

残疾人举重有三个关键点:下落、静止和发力。选手躺在地上,收到裁判指令后,杠铃要先在胸口停留0.5-0.7秒,两手臂同时上举,杠铃不晃动。

2017年在墨西哥举行的残疾人举重世锦赛上,虽然郭玲玲拿到了冠军,但和过去比赛一样,三把总有两把被裁判判定NO LIFE(失败)。

郭玲玲特别爱问,会反复就动作技术细节和教练交流。虽然说熟能生巧,但运动员也得琢磨,光蛮练也不行。孙晓刚说。

琢磨着,练习着。郭玲玲在训练中一天天感觉到,腰和胸也能用上劲了,这一把下去,什么时候发力,发到什么程度,手一出去心里就有准了。所以,当她被推上今年亚残会赛场,躺到比赛场上那一刻,反倒平静了。

以前也没多喜欢举重,自打技术上完善了以后,就好像摸着了门,越自信越小心,也越喜欢。郭玲玲说。

到水池村,要先经过钩机挖开的一大片石子路,尤其颠簸。村里的小路也很陡,出行对于郭玲玲来说,不是很方便。

2011年,从没有接触过举重的郭玲玲,仅仅训练了10个月,在第八届全国残疾人运动会41公斤级别的比赛中,用72公斤的成绩拿回了一块铜牌。

郭玲玲特别爱问,会反复就动作技术细节和教练交流。虽然说熟能生巧,但运动员也得琢磨,光蛮练也不行。孙晓刚说。

琢磨着,练习着。郭玲玲在训练中一天天感觉到,腰和胸也能用上劲了,这一把下去,什么时候发力,发到什么程度,手一出去心里就有准了。所以,当她被推上今年亚残会赛场,躺到比赛场上那一刻,反倒平静了。

以前也没多喜欢举重,自打技术上完善了以后,就好像摸着了门,越自信越小心,也越喜欢。郭玲玲说。

到水池村,要先经过钩机挖开的一大片石子路,尤其颠簸。村里的小路也很陡,出行对于郭玲玲来说,不是很方便。

元,这是郭玲玲挣的第一笔钱,终于觉得自己也能挣钱了,不是坐在家吃闲饭的人。

有奖金收入,是当时练举重时,郭玲玲没想到的。

从小一直对未来挺迷茫的。将来怎么办?我能干点啥?郭玲玲回忆。

高中毕业时,郭玲玲报了志愿却没看录取结果,不想去念大学,我这身体,念出来能找着工作?还不是浪费家里钱。之后,郭玲玲开始学习当地比较常见的扯面等一些农活,为以后结婚生子做准备。

水池村,人均只有一亩多土地,郭玲玲的婆家约三亩地,一年种一季玉米。她的丈夫吴丁丁是位精壮黝黑的汉子,在煤窑上夜班,大部分时间在沉闷地抽烟。

郭玲玲一家日子并不富裕,结婚时也只是在一间厢房里置办了家具,和公婆的三间正房共用一个院子。

郭玲玲的父亲郭付贵对女儿的出路也一直很担心。对于有四个孩子的他来说,供养残疾的大女儿念到高中,又送她去学幼师专业,就是希望郭玲玲日后能有口饭吃。

但当郭玲玲退学去学举重时,刚订婚的吴家以及娘家,都提出了反对意见。我寻思举重哪是姑娘干的?但拗不过她。郭付贵回忆。

吴丁丁闷了半天,用一句“怕累着她,来解释当时反对的原因。”

郭玲玲要挟吴丁丁,你送我去石家庄,还知道我在哪训练,不送,你将来都找不着人。最终,在家人并不同意的情况下,郭玲玲固执前往河北省残联开展训练。

郭玲玲说,之所以这么决绝地要去学举重,并不是盲目的。我性子你也看出来,比较急,不是那种有耐心哄孩子的人,学幼师并不适合我。反正也没有其他路走了,出现一个机会就想去试试,万一成了呢?

训练开展一个月后,郭玲玲结婚,新婚三天,她又回队训练。

其实在郭玲玲心里还有个算盘,结婚生子,就意味着窝在山村里,这对于一个腿脚不方便的人来说,小院里的天地可能就是今后最大的回旋空间。不悲观,不认命,总有一条路适合我,但是你得去试试。

老郭家的闺女去练举重,在村里没有多大波澜。倒是在婆家村里,因为总是不在家,就有开始说闲话。

改变所有人态度的,是第一次全运会拿奖。

队友拍了一个郭玲玲领奖的视频,郭玲玲顺手把视频发给了父亲郭付贵,当时她也不知道给她颁奖的是谁。可有见过世面的亲戚认出来,给郭玲玲颁奖的是中国残疾人联合会名誉主席邓朴方。

那一回,不大的村子,有微信的几乎都看见了老郭家闺女获奖的视频。郭玲玲回村的时候,街坊邻居会和她开玩笑,让见过大人物的她请客。

这些悄然发生的变化,也改变着郭玲玲的内心。

孙晓刚说,几年下来,和刚到队里时比,郭玲玲技术上成熟了,为人上也成熟了,以前不愿意和外人交流,现在爱说话了,能主动说话了。

如今的郭玲玲,在训练之余,和队友逛逛街,出去聚餐,还会一家三口在石家庄逛动物园。我没觉得现在的生活,和正常人有什么区别。

记者离开的时候,早晨还阴郁的小村子,太阳已经跳脱出来,温暖的阳光洒在郭玲玲和吴丁丁身上,影子长长。

■访谈

不尝试不努力 谁帮你都没用

记者:现在的生活状态是你想要的吗?

郭玲玲:(笑)要是孩子再大点,老公和孩子能去石家庄租个房,我们一家在一起就更好了。

记者:想孩子?

郭玲玲:想啊。她现在会通过视频给我讲故事,拍个她爸的视频发给我,问我什么时候回来,也是个大人了。

记者:那每次出去比赛,到队里训练,心里会觉得亏欠吗?

郭玲玲:有一点吧。我觉得每个人为一个家庭付出的方式是不一样的。我老公是个老实人,下煤窑又危险又辛苦,一个月就三四千块钱。我们一家三口,光他那些收入,日子过得紧巴巴的。

记者:比赛能拿到一些奖金,这是你努力训练的动力吗?

郭玲玲:肯定有这方面的原因,但不是全部。我从举重中,找到自信了。要不我这个情况,我能干点啥?我曾经也是个不知道想干啥的人。

记者:成为举重运动员之后,也有过这种不知道想干啥的状况?

郭玲玲:得从现实考虑啊。很多事想做是做不了的。第一次参加完全运会后,有一段时间没训练,我在家也很无聊。就准备去天津一个亲戚家的快递点工作,坐着,负责扫码录入信息什么的。后来怀孕了没去成。

记者:你也是一直在尝试找到自己的路。

郭玲玲:是,我不想因为身体的状况,就放弃很多东西。你不尝试不努力,谁帮你都没有用。

记者:也不是一下子就喜欢举重了吧?

郭玲玲:其实直到2017年墨西哥比赛之前,我都谈不上多喜欢,就是找到一个能干的事儿了。后来技术上有了突破,才发自内心的喜欢上了。

记者:有没有抱怨过生活?

郭玲玲:还好。我听家人说,我一周岁发烧,刚学会走路,从医院回来就不会走了。关于走路这件事,我是没有记忆的。从小到大,周围人对我很好,你看,我也是个比较乐观的人。其实,你越是大方地和外界接触,越发现没那么轻视你,大多数人都很友好。

记者:经常出国参加比赛,有什么感触和收获吗?

郭玲玲:参赛的,都是各个国家的残疾选手,每个人都拼。国外的无障碍设施比国内的多一些,对于残疾人出行,更方便一点。除此以外,就是给家里人带点小礼物,给孩子带点吃的,看他们每个人都开心的样子,很有成就感。

记者:对未来有什么规划?

郭玲玲:举重这个项目是个运动周期比较长的项目,只要我坚持训练,三十岁,四十岁,甚至五十岁都可以参加比赛。参赛选手是没有年龄上限的。接下来准备明年的全运会,也想参加残奥会,还得看成绩。

记者:对家庭生活有什么计划?

郭玲玲:婆婆希望我们能要个二胎,我不打算。这会中断训练,收入也会减少,抚养一个孩子也会增加负担。我希望能实现更大的价值,而不是窝在村里做个花钱伸手要的黄脸婆。

记者:对接下来的比赛有什么预期?

郭玲玲:尽全力去拼。成绩是平时训练的试金石,说大话没有用。

文/记者 白云

本版图片除署名外均由孙晓刚提供

1 坐着轮椅登上国际领奖台

10月7日,印度尼西亚雅加达亚残会现场,教练孙晓刚在举重场地边上吼了一嗓子,为郭玲玲助威,不断提醒她,注意细节,听口令。

45公斤级别的选手中,郭玲玲最后一个上场,向裁判鞠躬,和观众招手,心里也很兴奋。第一把试举成功,冠军收入囊中,这也是河北代表团在本届亚残会上收获的首金。

值得一提的是,接下来的第二把试举,她改写了2017年9月自己在日本创下的世界纪录,第三次试举,她又刷新了刚打破的世界纪录,并在第四次试举时,再次把成绩提高了0.5公斤。

10月24日,邯郸磁县黄沙镇水池村。郭玲玲从沙发旁挪到大衣橱前,从里面扒拉出一个沉甸甸的塑料盒,扣得太紧,她使劲一掰,几大块金牌银牌滚落到碎花床单上。

这块是世锦赛,这块是全运会,这块是全国锦标赛的。这几块刻有英文字母的奖牌,在郭玲玲结婚的农家小院里,显得有些格格不入。

郭玲玲的婆婆在一边慈祥地瞅着她乐。她不知道亚残会,不知道全运会,但是她知道儿媳胳膊有劲儿,拿了奖牌,金的。郭玲玲解释,就是镀了金,不是纯金,老人还是咧着嘴乐。

对于家人来说,就知道郭玲玲得了个冠军;对于郭玲玲来说,冠军不是一天练成的,每一块奖牌都是在一次次练习中锻造的。

2011年,从没有接触过举重的郭玲玲,仅仅训练了10个月,在第八届全国残疾人运动会41公斤级别的比赛中,用72公斤的成绩拿回了一块铜牌。



郭玲玲在自家小院展示她获得的奖牌。
记者 白云摄