

24岁的黄骅“大力士”赵飞，在前不久举行的全国男子举重锦标赛上斩获一银两铜——

双手举起梦想的重量

本报通讯员 任振宇 本报记者 李圣哲 摄影报道

梦想有多重？对于举重运动员赵飞来说，这份重量在不断增加。

梦想有多远？他用刻苦的训练和一次次突破自我，向目标一步步靠近。

梦想有多美？他用一枚枚饱含汗水的奖牌和灿烂的笑容给出了答案。

赵飞是渤海新区、黄骅市齐家务镇大科牛村人。他从小是个“大力士”，搬运几十公斤重的面粉就当玩游戏，8岁就能举起60公斤重的哑铃。

2010年，赵飞进入石家庄市体育运动学校练习举重。2015年，他进入河北省体育局体操举重柔道运动中心训练，曾多次在比赛中获得佳绩。如今，24岁的他已是一名举重“老将”。前不久，他在全国男子举重锦标赛上斩获一银两铜。

他一次次地用双手举起梦想的重量。



赵飞(右一)在领奖台上。

业举重运动员奠定了坚实基础。

“在体校的这几年，得益于教练的悉心指导和科学训练，我的基本功十分扎实。这也坚定了我在举重这条路上走下去的决心。”赵飞认真地说道。

有了新对手，添了“老伤病”，他克服困难披荆斩棘

2015年，赵飞如愿进入河北省体育局体操举重柔道运动中心训练，从此开启了职业生涯。

然而，在这里，赵飞不再是最突出的那名学员了。面对激烈的队内竞争，他第一次感受到来自对手的压力。

“大级别举重一直是河北省的优势项目，队里强手如云。我需要尽快适应高强度训练和队内竞争。”赵飞说。

赵飞面临的第一关，就是更加艰苦的体能训练。由于块头儿比较大，日常枯燥的跑跳训练让他苦不堪言。但他从不叫苦叫累。他很清楚，自己只有越过这道难关，才能脱颖而出。随着杠铃的重量不断增加，赵飞的自信心也在一点点回升。

“技术上的薄弱环节，只能用勤奋和汗水来弥补。只有这样，才能取得好成绩。我没有任何捷径可走。”赵飞说。

平时训练中，赵飞非常刻苦，不仅保质保量地完成训练内容，还积极总结，不断提升自己。不久后，他的成绩有了显著提升，逐渐成为队内主力。

伴随着长年累月的训练，赵飞的成绩突飞猛进，同时身上也添了不少“老伤病”，比如他的膝盖、韧带等部位都出现了损伤。

去年，临近全国锦标赛时，赵飞旧伤复发，导致他在训练中无法使出全力，严重影响了竞技状态和心态。那段时间，赵飞有些颓废，他抵触走进体育馆，甚至想到过退役。好在，队里的领导和教练都耐心开导他，队医也精心为他治疗。赵飞逐渐调整好心态，最终走出了那段阴霾。

“那段时间，我一度对自身能力产生了质疑，觉得自己已经不在优秀选手之列。幸亏团队给了我充足的保障，让我又找回了竞技状态。”赵飞说。那届比赛，赵飞发挥出色，斩获一枚银牌，回报了教练的信任。这枚宝贵的银牌，也让他彻底找回信心。

如今，赵飞的比赛成绩越来越好。他说：“我将以更好的心态，全力备战2025年全运会。希望我能代表河北省参赛，以优异的成绩为家乡争光。”

手上一个个坚硬的老茧，是他成功路上的一枚枚“勋章”

“我们平时训练、比赛很忙，一年能回一次家就不错了。我想趁着这次放假，多陪陪家人。”刚刚结束全国男子举重锦标赛征程，赵飞获得了难得的假期。赵飞在家的这段时间，他的母亲王淑华变成了家里最忙碌的人，每天变着花样给儿子做美食。

“孩子已经三年没在家过春节了，平时训练很辛苦，我们也帮不上什么忙。这次好不容易回家一趟，他就想吃我蒸的馒头、烙的饼。”王淑华说。赵飞对妈妈做的面食情有独钟，用他的话说，“食堂可口的菜肴有许多，但妈妈做的面食才有家的味道”。

说起儿子的成绩，王淑华更是满脸骄傲。在4月底举行的全国男子举重锦标赛上，赵飞表现神勇，获得109公斤以上级抓举第二、挺举第三、总成绩第三，斩获3枚奖牌，创造了他在全国锦标赛上的最好成绩。

据了解，本次比赛由国家体育总局举重摔跤柔道运动管理中心、中国举重协会、中央广播电视总台体育青少节目中心主办，共有来自北京、天津、河北、福建等25个省(自治区、直辖市)的32支队伍、242名运动员参赛。比赛共设10个级别。

“赛前非常希望自己能够在全国赛场上有所斩获，甚至想着努力把力冲击冠军。这次比赛我属于正常发挥，成绩也比较满意。”赵飞虽然才24岁，但他已经有13年的“年龄”，可以说是一位名副其实的“老将”了。

记者看到，他的手掌上磨出

了很多坚硬的老茧。但赵飞笑着说：“这不算什么，这是我成功路上的一枚枚‘勋章’。”

功夫不负有心人。近两年，赵飞在各项赛场上屡次斩获佳绩。去年，在全国举重锦标赛上，他获得109公斤以上级抓举第二、总成绩第四。今年，他又取得新的突破，这为他增添了更多信心。

“我现在正处于举重生涯的黄金期。我希望通过更加刻苦的训练，让自己的水平再上一个新台阶，早日斩获大赛金牌，回报一直支持我的家人、朋友们。”赵飞说。

儿时搬运面粉当玩游戏，8岁就能举起60公斤重的哑铃

“我8岁的时候，就能举起60公斤的哑铃。这也坚定了父母送我去练举重的决心。”在赵飞的记忆中，他从小就比同龄的孩子力气大很多。别人眼里的重物，他轻轻松松就能拎起来。

小时候，赵飞的父亲做面粉生意。那时，赵飞把搬运面粉当成玩游戏，经常抱着几十公斤重的面粉袋穿梭在父亲的仓库里。“这孩子天生力气就比别人大。那时候，我总和他妈妈开玩笑，说要送他去练举重。”赵飞的父亲赵子军说。

赵飞8岁那年，有一次他和父亲去逛商场。商场里有一个60公斤重的哑铃，吸引了很多顾客试举，但都举不起来。轮到赵飞时，小小年龄的他竟然毫不费力就把哑铃举了起来，这让父



赵飞的好成绩源于刻苦训练。

亲吃惊不已。

回到家后，赵子军开始认真研究送赵飞练举重的可行性。

恰巧，赵子军的一位朋友是体育爱好者。赵飞11岁那年，被这位体育爱好者带着前往石家庄市体育运动学校参加试训。随后，他顺利通过试训，进入体校学习。

刚入学时，艰苦的体能和

专业训练让许多人不适应，赵飞却甘之如饴。他不仅能出色地完成各项训练内容，还乐在其中，训练成绩不断提升。几个月后，赵飞便在河北省青少年举重比赛中获得了第五名的好成绩。此后，凭借着天赋优势和不懈努力，赵飞包揽了此后四届比赛的冠军，这也为他此后进入省队，成为一名专