

新华社抖音号发布的一段视频引全网关注

富阳轮滑女孩火了

她叫赵怡朵，“喜欢飞一样的感觉”

记者 邵晓鹏 孙莹

前几天，新华社抖音号发布的一段视频火了，8岁小女孩练习自由式轮滑快速绕桩，获得网友们点赞：“我还没看清，她都已经滑完了！”“脚踩‘风火轮’，这分明是哪吒转世。”

视频中的小女孩名叫赵怡朵，就读于富阳区富春大青小学二(3)班。练习轮滑已有4年多的她，如今成为轮滑届一颗冉冉升起的新星。



赵怡朵



新华社抖音号相关视频截图

爱上轮滑，坚持训练 “我喜欢飞一样的感觉”

“怡朵读幼儿园中班的时候，我有一次带她逛商场，看到别的小朋友正在练习轮滑，她一眼爱上了这项运动。”赵怡朵妈妈姜女士回忆说，“怡朵真的很喜欢轮滑，每次训练如果有新的成绩突破，她都会很激动，兴奋地和我们分享。”

从穿上轮滑鞋的第一天起，赵怡朵就展现出超乎常人的热情和天赋。平衡感不佳，她就一次次摔倒又爬起；滑行不稳，她就利用课余时间反复练习。

无数次的弯腰、冲刺、过桩，赵怡朵的动作越来越流畅，速度也越来越快。这次全网刷屏的视频中，她所展现的速

度过桩，正是她的主攻项目，需要单脚滑过20个桩，目前她的最好成绩是4.9秒。

“每次穿上轮滑鞋开始训练，就像在风中穿梭，我喜欢那种飞一样的感觉！”赵怡朵说。

平日里，赵怡朵雷打不动地保持着每周二至周日准时赶到训练场地，一周内的累计训练总时长超过18个小时。寒暑假，她几乎是“泡”在训练场集训，每天长达7小时。

目前，已经成为杭州市自由式轮滑代表队专业队员的她，训练规格严格按照杭州市队的要求进行。

“轮滑训练其实更多时候是长时间枯燥的动作重复，训练过程中还会有无

数次的摔倒和突发的伤病疼痛，但是不论平时我们的训练有多严格和辛苦，赵怡朵都保持着积极向上的态度。”富春大青小学轮滑教练彭国强为赵怡朵点赞道。特别让他欣慰的是，4年多来，赵怡朵几乎没有缺席过训练，“有时候训练结束了她都不肯回家，还要在场地上练一会儿”。

收获满满的背后 是富阳校园轮滑特色教育

2024年，对于赵怡朵来说，是收获满满的一年。她获得第四届杭州千岛湖轮滑公开赛少年女子丙组双鱼速度过桩亚军；浙江省自由式轮滑积分联赛(桐乡

站)儿童女子组单脚速度过桩冠军、儿童女子组双鱼速度过桩冠军；全国少年轮滑(自由式轮滑)锦标赛少年女子丙组第五名；杭州市青少年轮滑锦标赛少年女子丙组单脚速度过桩、双鱼速度过桩冠军；第一届全民健身大赛(华东区浙江省)轮滑比赛少年女子丙组双鱼速度过桩季军、单脚速度过桩亚军；全国青少年轮滑俱乐部联赛少年女子丙组双鱼速度过桩冠军、单脚速度过桩冠军……

每一次比赛，赵怡朵都全力以赴。对于未来，她充满了期待和憧憬，希望能够在轮滑领域取得更好成绩，成为一名优秀的轮滑运动员，特别是今年，她已经瞄准了两场全国赛：“我还要拿全国冠军！”

赵怡朵的背后，是富春大青小学逐渐完善的校园轮滑教育模式。2017年，大青小学引入轮滑运动，随后开设轮滑校本课程，积极打造轮滑特色学校。

“除了赵怡朵展示的速度过桩，我们学校还开设了速滑、轮滑球、轮滑阻拦等项目，全体学生每周都有一节轮滑课，做到了‘人人一双轮滑鞋，人人都能上轮滑跑道’。”大青小学副校长邵露萍自豪地说。

此外，大青小学还利用课后托管时间，聘请专业教练培养校轮滑队，多次在各级各类大赛中斩金夺银。如今，学校先后被教育部授予“全国青少年校园冰雪运动特色学校”“校园冰雪运动特色校”等荣誉。

体育在线

“寻找富阳运动达人”系列报道

体育中心室外篮球场上的一对“老顽童”

老倪和老程

记者 章岳群

篮球，一项洋溢着激情与活力的运动，向来深受年轻人的喜爱。然而，在富阳区体育中心室外篮球场上，却常年活跃着这样一对特别的“老顽童”老倪和老程。他们虽都已耄耋之年，却精神矍铄、体魄健朗，无论是防守、抢篮板还是精准得分，都不输年轻人。

他们的蓬勃活力，感染着身边的人。



倪金法(左)和 程关茂(右)

80岁老倪：口头禅“一分钟拿下”，拼劲不输小伙子

小红帽、红球服、红运动裤，色彩鲜明的搭配，让倪金法格外引人注目。今年80岁的他，在球场上极为灵活敏捷。只见他一个漂亮的卡位，成功抢下篮板球，迅速将球传给三分线外的队友，口中还不忘叮嘱：“稳住！”

队友心领神会，接球后稍作调整，又将球回传给倪金法。倪金法站在三分线上，眼神坚定，微微屈膝，手腕轻轻一抖，篮球便在空中划出一道优美弧线，稳稳地落入篮筐之中，引来阵阵喝彩声。

“一分钟拿下”，是老倪的口头禅，每次说出口，都带着一种自信与豪迈。在球场上，他思维清晰，判断准确，每一次积极拼抢都展现出不输给年轻球员的冲劲与活力。

老倪接触篮球已经持续近60年。年轻时，他是商业系统篮球队的一员，在赛场上挥洒汗水，为团队拼搏。退休后，他加入太阳队，依旧活跃在篮球场上，经常前往万市、上官等地，参加友谊赛、表演赛。

无论严寒酷暑，老倪对篮球的这份执着从未减少。

夏天的清晨，4点45分，天刚蒙蒙亮，他就已经出现在球场上；冬天的早晨，即便寒风凛冽，6点左右，他也必定会准时来到球场。“一天不来心里就惦记着，刮风下雨也阻挡不了我。”倪金法笑着说。在他看来，只要来到球场，活动一下身体，整个人就会感到无比舒畅。

如遇小雨天，场地被打湿，他总是拿着拖把，耐心地拖干，然后继续投篮、运球，享受篮球带来的快乐。

“我一年到头都不去医院，连感冒药都没吃过。”倪金法颇为自豪地说，能够一直坚持在球场上打球，离不开家人的支持。儿子有时会贴心地为他买上一双舒适的篮球鞋，这小小的举动，让他倍感温暖。

走下球场，倪金法同样是大家眼中的“热心肠”。篮网损坏了，他会自掏腰包购买新的，然后搬来梯子，爬上爬下，仔细地更换。

不仅如此，他还主动承担起篮球场的卫生打扫工作。“我对自己要求很高，一定要做到球场上看不到一片树叶。”倪金法认真地说。

他用自己的行动，默默守护着这份热爱。

78岁老程：一米七的中锋，篮下勾手是一绝

与倪金法爽朗脾气相比，今年78岁的程关茂，性格相对沉默寡言些，但在篮球场上，他却有着独特的光芒。

他最擅长的篮下勾手得分技巧，已经相当熟练。每一次看似不经意的出手，篮球总是精准地落入篮筐，引得场边观众拍手称快，因此收获了众多粉丝，大家平日里都亲切地称呼他“老程”。

“由于皮肤干燥，我手指头、脚趾头都开裂。”也正因如此，他常年会戴着白手套，以此减少篮球与皮肤的直接接触。这一双白手套，成为了老程在球场上与众不同的标识，让人一眼便能认出。

老程的篮球生涯起步较迟，直到在大源骆村中学读初中才有机会与篮球结缘。回忆起那段时光，他的眼神中闪烁着光芒：“我记得那时候的体育老师是那天的乐，他打球的动作很潇洒、很舒展，要是我能做到他那样就太帅了！”那老师潇洒的球姿，在老程心中种下了一颗热爱篮球的种子。

自那以后，在骆村中学操场上，总能看到一个少年的身影。他随时拿着球，不断地练习手感和基本功。无论是课间休息，还是放学后的闲暇时光，亦或是夜晚宿舍里微弱的灯光下，他都沉浸在篮球

的世界里。

日复一日的苦练，加上他独有的手感天赋，老程的篮球水平远超身边的同龄人。

“我的身高只有1米7，但我在场上的位置一直是中锋。”老程笑着说。这个身高在中锋位置上并不占优，对脚步和篮下技术有更高的要求，但老程全身心地投入训练，不断打磨自己的技术，在场上不输他人。

打了一辈子球，经常运动也不断“回馈”着老程。“我的反应能力、身体协调能力，肯定比绝大多数同龄人要好，我很少有头痛脑热，血压血脂也正常。”老程感慨地说，篮球不仅给予了他健康的体魄，还塑造了他坚韧的性格。

虽然岁月在老程的脸上留下了痕迹，但他对篮球的热爱却从未减退。

每当他看到篮球场上那些年轻身影，仿佛看到了曾经的自己，那个怀揣着篮球梦想，在球场上挥洒汗水的少年。篮球早已成为他生命中不可或缺的一部分，陪伴他走过了漫长的岁月。未来的日子里，他也将继续与篮球相伴，将这份热爱传递给更多的人，让篮球的魅力在时光中延续。

【活动征集】

寻找富阳“运动达人”

如果你是一名运动爱好者，有自己热爱的运动，无论是健身房的“撸铁大神”，还是跑道上的“飞毛腿”，亦或是瑜伽垫上的“灵魂舞者”……
欢迎加入我们，分享你的运动故事，向更多人传递运动的魅力。



参与方式：

扫码添加抖音号或微信号“动动呀”，向我们简要介绍你的运动经历和故事，我们将从中选取有故事的“运动达人”进行采访报道。