



冒着36℃的高温,大乐和小伙伴在拳台上进行实战对抗训练。



专业的训练使大乐的拳击水平提升很快。



大乐上拳击课,母亲全程陪伴,默默支持。

# 10岁拳击手

图/文/视频  
记者 王鑫 实习生 李玉阳

早上9点半,10岁的大乐开始了他的暑期拳击训练。先进行跳绳、跑步、绳梯等半小时热身训练,再进行拉伸后,他戴上拳击手套,对着面前比他还高的沙包快速猛击数拳,左勾拳、右勾拳、直拳,一套组合拳下来,将沙包打得啪啪响。在专业教练的系统性教法下,大乐练得有模有样。11点半,上午的训练结束,在吃饭和午休后,下午再练两个小时,一天的训练就结束了。

大乐学名陈长麟,今年上小学四年级,身高145厘米,体重34公斤,在班里属于比较瘦小的孩子。爷爷喜欢在家看搏击类视频,大乐在4岁的时候就跟着一起看,并照着电视里模仿。妈妈看大乐兴趣浓厚,打得还挺像样,最终在半年前给他物色了一家拳馆,报了班。

从那以后,大乐每天放学后都会拿出1个多小时来练习拳击。有了专业的拳击教练,加上本身就热爱这项运动,大乐的水平突飞猛进,比同期的小选手进步要快。教练称赞大乐在学习拳击技术方面很有天赋,“一点就透”。虽然只训练了不到半年,大乐已获得山东省青少年拳击联赛32公斤级冠军。

起初,妈妈只是想让大乐通过练习拳击强健体魄,练就吃苦耐劳的品质。每次看到大乐在拳台上的实战训练,妈妈都很心疼,问大乐还练吗,得到的都是肯定的答案。济南暑假里虽然大多是桑拿天,但每天的训练都让大乐感到快乐。“一切得到了释放。”大乐说,他不再像过去放假一样,玩游戏、看电视了,而是找到了新的追求目标,更充实更有意义。

经过一段时间的训练,大乐更能吃苦、更加自信了,身体素质也有了明显提高,家人看到大乐的变化,也替他高兴。

对于大乐未来是否走专业拳击的道路,家里人并没有明确的规划。妈妈说,一切遵从孩子意愿,顺其自然,永远支持他。“现在我不但能保护自己,还能保护小朋友们。”大乐说,练拳击使他快乐,但拳击运动不是暴力游戏,他不会随便使用这项技能。大乐一直说,他的偶像是泰森,他想站上更大的舞台。



在教练指导下认真做课前热身。



训练结束,大乐抓紧时间复习,今年9月他将代表学校到青岛参加一场海洋知识竞赛。



除了拳击,组装汽车模型也是大乐的兴趣爱好。



扫码加微信投稿  
期待您的精彩佳作



扫码看视频



扫码下载齐鲁壹点  
找记者 上壹点

编辑:蓝峰 美编:马秀霞 组版:洛菁