

厉害了！她看不见，但被全世界“看见”

00后湖南女将斩获世界盲人柔道大赛金牌 教练：目标是把她送上奥运会领奖台



3月14日，史怡婕站在世界盲人柔道大赛冠军奖台上。 受访者供图



“那一刻是我生命中的高光时刻。”3月19日，回忆起14日的夺冠时刻，盲人女孩史怡婕记忆犹新。在埃及夺下世界盲人柔道大赛女子J1—57公斤级冠军，这是属于她的高光时刻。为了胸前这块荣誉的金色奖章，这位23岁的年轻小将付出了很多。

盲人柔道是残障人士体育中难度最高的项目之一，因为无法靠眼睛判断，运动员在竞技中只能“凭感觉出手”，这使得他们在平时需要接受更加严苛的训练。事实证明，每一滴汗水都不会被辜负。国歌响起，史怡婕终于如愿站上了领奖台。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 实习生 陈乐

从无法看见世界到被全世界看见

“她们决赛的时候，我们这边是晚上，我一直等到深夜12点多，最后实在撑不住睡着了。醒来看到她发的短信才知道她夺得了金牌。”收到女儿亲自传来的捷报，史怡婕的妈妈激动极了。作为母亲，她比谁都能体会孩子这一路的不易与辛酸。

史怡婕10岁时，她的视网膜出现了问题，“眼睛就慢慢看不见了”。看着逐渐失明的女儿，史妈妈心里既心疼又忧虑，孩子的未来该怎么办？

2013年，资深盲人柔道教练李跃华来到史怡婕的家乡湖南省郴州市永兴县招生，各项指标都符合要求的史怡婕脱颖而出，获得了进入训练队的资格。

但是，对于13岁的史怡婕来说，比起选拔入队的喜悦，更多的是将要背井离乡，独自一人从永兴到长沙生活的不舍与恐惧。再加上之前并不了解盲人柔道这项运动，史怡婕有了不愿加入的想法。可是当时双目失明的她已经无法继续在学校学习，加入盲人柔道训练队或许是为数不多的一条出路。斟酌再三，史怡婕最终在同年9月成为了盲人柔道队的一员。

队内的训练非常辛苦。清晨6时，史怡婕和队友们就需要出早操，每年除了春节5天假期外，日日都是如此。但训练的艰辛不仅没让史怡婕打起退堂鼓，反倒让她渐渐爱上了柔道。

面对这群生活在“黑暗世界”的孩子，负责教学动作的教练们也有特别的教学方法。他们会先做出示范，然后引导着队员靠手去触摸教练的身体关节，感受位置角度，从而想象模仿出动作。

除了技术训练，孩子们还要接受耐力与体质训练。每次练习跑步时，史怡婕和队友们都要手挽手、肩贴肩，喊着口号互相帮助才能将训练完成。十年过去，史怡婕就这样牵着教练与队友的手，一步又一步，从住处走向训练馆，又从训练馆走上了赛场和荣誉的领奖台。



史怡婕赛后留影。

“未来的目标是送她走上奥运会领奖台”

2017年底签约成为长沙县运动员后，史怡婕接连获得过2019年全国第十届残运会盲人柔道女子63公斤级金牌、2021年全国第十一届残运会盲人柔道女子57公斤级金牌。

和以往不同的是，这是史怡婕第一次登上国际赛场，同时她还是参赛运动员中年龄最小的选手。赛事过程中，她先是在小组冠军争夺赛中遭遇世界排名第一的种子选手，又在冠亚军决赛中与世界排名第二的运动员交手，虽然对手实力强劲，但“十年磨一剑”的积累让“湘妹子”史怡婕有底气应对所有挑战，最终，敢打敢拼的她以连胜四局的傲人战绩夺得了自己的第一枚国际金牌。

本站赛事是2024年法国巴黎奥运会的积分赛，因此吸引了来自34个国家的182名运动员报名参赛。虽然比赛发挥惊艳，但顺利夺金的史怡婕和教练们显然不仅仅满足于此。即将带着队员归国的李跃华教练告诉三湘都市报记者，“我们未来的目标是继续科学地带好训练，做好心理疏导工作，一站一站打好奥运积分，把史怡婕送上奥运会领奖台。”

3000余名跑者奔向春天花海

第二届长株潭融城半程马拉松赛开跑



三湘都市报3月19日讯 今日，第二届长株潭融城半程马拉松在长沙市天心区暮云街道许兴村开跑。滂沱大雨也阻挡不了选手们的热情，他们纷纷迈开步伐，穿梭于油菜花海间，赛出最好的精气神。

在长株潭绿心“C位”奔跑

长株潭地区人文荟萃、城市相连、文化相通、生态相融。长沙市天心区占据长株潭一体化的交通、文化、生态“C位”，携手株洲石峰区、湘潭岳塘区用一场春天里的融城马拉松赛，展现城融、景融、人融、心融的美丽画卷。

“举办长株潭融城半程马拉松赛暨乡村生态旅游节，是示范引领长株潭都市圈高质量发展的生动实践。”天心区委书记吴新伟介绍，本届赛事活动重点聚焦长株潭融城生态绿心的发展新变化，展现天心区建设“和美乡村”的新成效，让市民朋友们奔跑在花海田园里，感受生态之美，体验运动之乐。

比赛设半程马拉松(21.0975KM)、融城欢乐跑(6KM)2个项目，共计3000名选手参赛。比赛全线配置5个急救医疗点、20名医疗跑者、120名竞赛志愿者、20名蓝天救援人员和20名裁判员，为参赛运动员提供医疗救援、电子计时、存取衣、更衣、移动厕所、补水、能量补给、摆渡、收容等服务。同时，沿线还有120名小蜜蜂志愿者及热情好客的许兴村民，为选手提供志愿服务。

他们在跑步中找到了快乐

9时许，第二届长株潭融城半程马拉松赛男女组前三名产生。其中，男子组第一名谭奇、第二名肖琦、第三名李鑫怡；女子组第一名张妮、第二名陈智敏、第三名陈红艺。

“即将到达终点时，感觉体力不支了，撑到最后，完全是凭意志力。”37岁的谭奇，是一名厨师，2018年开始跑步，坚持每天练习跑步，月跑量有500到600公里。今年已参加4、5项跑步比赛，也取得了不错的成绩。“这个半程马拉松赛，我上届得了第4名，经过针对性训练，这次拿了第1名，很开心。”

与谭奇不同的是，排二三名的肖琦和李鑫怡都是大学生，他们每天都会抽空跑步。“在跑友圈里，会发布各地跑赛的情况，我们会根据自身的情况，去报名类似的比赛。”李鑫怡说。

女子组冠军张妮，是湘潭大学一名研二体育生，平时就喜欢跑步，每天跑步量有十几公里。她说，这是第一次在油菜花海里奔跑，不仅能感受美丽的乡间风景，还能感受周边群众的热情，“我老家在山东，毕业后准备留在湘潭发展。”

■文/视频 全媒体记者 杨昱

通讯员 李旦 张敏