

的过程中也从罗娜身上学到了很多，明白了教练和运动员之间的相处也藏着一门深奥的学问。同时，叶鸣更体会到了一种责任感，“第一次如此专业地训练一个运动员，一定要对她负责”。所以，叶鸣每天下班回家后，还要不断做功课，看国外的腕力视频，自己消化并学习新技术，再通过自己的实践经验，总结出可行的部分教给罗娜，“我自己可能会练100种方法，最后发现只有10种是有效的，我再把这10种教给她。”

功夫不负有心人，运动天赋很高的罗娜，在经过一年的苦练后，今年1月，她就在马来西亚国际腕力公开赛女子无差别组中勇夺冠军。

即便培养出了不少优秀的腕力新星，叶鸣也从不以“师傅”自居。自上海腕力联盟成立之初，他们就在努力营造一种自由平等的竞技氛围，从来都没有辈分之说，也从不打压新人：“我自己最早就是什么都不懂，全靠赵正和杨烨的无私帮助，所以，现在我们对新人也是一样。一直是呵护着，帮助他们成长，避免让他们受伤，谁受伤了我们都很紧张。”

但新人反超老将，难免会有些尴尬的气氛，叶鸣就会给大家“洗脑”：“什么要把新人培养强大，因为水涨船高，你的对手强了你才会更强。”叶鸣一直在跟大家分享正面的想法，增强团队的凝聚力。所以，大家都是平起平坐的，有什么话都可以直说，感情都很真挚。“都说，人在30岁之后就很难交到好朋友了，但我30岁才开始练习腕力，我交到了几百个好朋友。”腕力带给叶鸣最大的收获，不是多么耀眼的成绩，反而是友情，“说句实话，练了那么多年，如果还像当初只有三四个人，我可能早就不玩了，但是现在，我背后有几百个人，不能不练。”这些朋友正是叶鸣一直坚持的动力，这让他想更好地去传播这项运动。

如今，上海腕力联盟已经有了自己的主场，并配有两张国际标准的比赛桌，还有两个分道场，以及多个集训点。每年都有固定比赛、专用赛场，和专业腕力训练器械。

联盟的人数也壮大到了300多人，核心成员60多人。成员非常多元化，年龄最小的只有16岁，最大的甚至有60多岁。谁都可以分享经验，只要是对的，大家都会学习。

叶鸣说，他们从来都不藏着掖着，就想让上海成为全国的腕力胜地，大家都可以来，随时都可以分享和交流。“现在每次集训，都会有全国各地的爱好者前来学习，面对他们，我们也都是全透明的，即便是一些新发现的技巧也都会分享给大家。”有人对叶鸣说，你们这是在“养狼”，“但是我觉得，我宁愿你变得更强，也不希望看到你没落，大家都是中国腕力的一份子，出去比赛也都是代表中国。中国腕力想发展，就不能保守，不能保留，必须把每个爱好者团结起来，把所有技巧、规则全部透明化和公开化，让所有人都练得更强。” ●

从第一次集训开始，在经过半年的系统训练后，“菜鸟”叶鸣就有了很大的进步，和赵正切磋，已经可以达到“五五开”的水平。这让叶鸣很是兴奋，越练越起劲。但当时一味追求进步的他却在一次训练中不小心伤了右手，但年轻气盛的他自认无妨，觉得受伤也要继续练习，可这个错误的想法害他几乎是荒废了两年半，不仅没有进步，徒增伤病的时长。所幸，受伤的部位只有在做专项动作时才会疼痛，没有对工作造成影响。

伤病的这段时间，叶鸣认为自己再难有上升空间，就开始将精力放在教新人上，他不断总结经验，避免新人再重蹈覆辙。他培养的新人没过几个月就能反超师傅。同时，叶鸣也开始练习用左手掰手腕，出人意料的是，左手居然越练越强。之前用右手参加腕力比赛，成绩平平，换成左手后，居然在2017年分别在上海春季腕力公开赛左手75公斤以上级的比赛和上海秋季腕力公开赛左手80公斤级以上的比赛中，一举拿下了两项冠军。能有这样的成绩，叶鸣认为，全靠如今总结出一套成熟的训练机制。

腕力运动的希冀

虽然，取得了不错的成绩，但叶鸣自知已经错过了黄金时间，上升空间有限，而培养新人他能做的还有很多。去年加入的罗娜是上海腕力联盟里第一个女选手，罗娜原来是运动员，如今是改行当体育老师，身体素质一流。这员大将就是叶鸣从健身房里挖来的。

最初，叶鸣邀请罗娜加入时，她显然是拒绝的，和很多人的第一反应一样，“掰手腕有什么好练的？”全靠叶鸣的三寸不烂之舌，罗娜才答应来试试，但叶鸣从一开始就对罗娜很有信心：“在国际比赛上，中国男子腕力很难出成绩，可女子腕力大有机会，罗娜完全有冠军潜质。”

虽然愿望美好，但过程是残酷的。从训练罗娜开始，叶鸣才发现原来当教练是多么不容易。以前训练，他只是在每次集训时指导大家一下，剩下的靠他们回去自己练，但罗娜是真正的运动员素养，她什么都不想，全听教练指挥。每天练几组，每组练几下，每一下中间间隔多少，全要叶鸣来安；每个动作都要手把手细抠，不断根据她的状态再调整；最让叶鸣郁闷的是，下一次再练她又忘了，练了十次都未必记得住，每一次都要重新开始教。但罗娜练的时候非常拼，甚至有时候忍着伤痛也在坚持。叶鸣告诉她不要忍，有伤痛就要停止练习，但罗娜说：“运动员就这样的，教练说什么就做什么。”这让叶鸣感触很深，他觉得自己在教

健身房、网吧、街道上、垃圾桶、队员家里……因为没有固定场所，最初的集训总是在“打游击战”，不停换地方训练。他们常常会在街头训练，与路人切磋，同时也能发掘民间高手，招入麾下。叶鸣很珍惜渐渐积累起来的人数，为了避免人员流失，虽然有聊天群，但每次通知集训，叶鸣还是很细致地一个个去告知去确认。每次集训都不限人数、不设门槛、可随时围观，上海腕力联盟的队伍终于开始慢慢壮大。

叶鸣看上去高高壮壮的，但并没有过于夸张的上肢肌肉，和印象中那些“大力士”相比，似乎清瘦了一些。叶鸣解释说，专业的腕力高手中的确有不少人拥有发达的上肢，但并不是上肢发达的人就能拥有强劲的腕力。腕力运动在外行人眼中似乎就是力量的对决，但这里面包含很多技术含量，并非一般的掰手腕游戏。像是擅长技术分析的杨烨，赢对手从不依靠蛮力，而是以策略取胜，他也一直是团队的“大脑”。

在叶鸣看来，杨烨是上海腕力的核心，不仅拿过多次全国比赛级别冠军，也是中国技术最全面的腕力选手。他曾把自己的经验拍成视频，在网上分享和交流，这也促进了他对腕力运动的理论研究，他还将这些经验写成了一本《腕经》。

