



河北省第十六届运动会
THE 16TH GAMES OF HEBEI PROVINCE
HANDAN 2023

向未来领跑



热血拼搏争高下 跆拳道少年燃省运

访两位省运会跆拳道冠军

□本报记者 周强

付梓健:努力付出终有回报



付梓健今年18岁,出生于廊坊市广阳区。小学四年级时他第一次接触跆拳道,“我在廊坊市体育运动学校业余班进行跆拳道的基础训练,每周末上4节训练课,小学毕业之后正式加入廊坊市体育运动学校跆拳道队进行专业训练”。

2017年,他参加了河北省跆拳道锦标赛50公斤级的比赛,这是他第一次参加正式比赛,印象尤其深刻。“尽管第一场的对手比我矮半个头,但初次参赛的我还是有些紧张,庆幸的是,最终我依靠身高优势赢下了比赛。第二场比赛对手比我大两岁,无论是力量还是技术都胜我一筹,比赛中我几乎没有还手的能力,一直到比赛结束,我也没有得到一分,就这样输掉了比赛”。虽然输了比赛,但他并没有丧失信心,反而激发起了内心的斗志,下定决心加强训练,让自己变得更强。

备战省运会期间,他一直怀揣着冠军梦想,“这是我第二次参加省运会,2018年的省运会我只拿到了第五名,特别遗憾,所以再次参加省运会,我准备得很充分,就是想在比赛中拿到好成绩”。在备战训练的过程中,教练说的每一个细节、每一个动作,他都努力地去完成,“有时候练一天练得很枯燥,状态也越练越差,我就会告诫自己一定要加油,千万不能辜负自己这么多年的训练和家里人的支持鼓励,只要坚持住,就能拿到自己理想的成绩”。就这样,他慢慢地在训练当中找到了最佳状态,建立了十足的信心。省运会预赛在邢台举行,他一共打了4场比赛,除了决赛之外,每场比赛都是大比分获胜,最终拿到了预赛的冠军,顺利晋级决赛。“预赛拿了冠军后,我也没有掉以轻心。回到队里备战决赛的时间很长,我们整个队伍在三位教练的带领下,认真分析了每个人的训练方向,还分析了每个级别的主要对手,并根据分析结果制定了严格的训练计划”。

河北省第十六届运动会决赛在邯郸举行,他满怀信心地走上决赛赛场。“我最难忘的一场比赛是半决

“河北省第十六届运动会青少年组跆拳道比赛,共吸引了来自全省各地市的14支代表队384名运动健儿参赛,廊坊市代表队的小将们在比赛中表现神勇,经过为期5天的激烈较量,勇夺20枚金牌,位居金牌榜之首。今天我们就走近其中的两位佼佼者。”

赛,我的对手是衡水市跆拳道运动员,赛前教练曾带我分析过他的特点,并给我制定了相应的应对战术。比赛开始后,我按照教练的指导率先发起进攻,前腿侧踢得到两分,第一局打得也比较轻松,以22:3暂时领先”。第二局比赛开始后,对手率先发起进攻,并且越来越猛烈,一下子打乱了他的节奏,为了不让对手得分,他只能疲于应付,“这样打得我很累,后来我的腿已经发软了,靠着意志力一直在坚持,这时我听到队友们在看台上给我加油,顿时燃起了斗志,并最终34:11的比分获得了胜利”。

拿到省运会的冠军,他非常欣慰,“因为这是我最后一次以运动员的身份代表廊坊市跆拳道队参加比赛,这个冠军不光有我自己的功劳,还饱含着父母、教练以及队友们的支持鼓励,它为我这几年的努力付出画上一个圆满的句号”。省运会过后,他将继续训练,以最优的状态去参加全国大学生运动会,争取拿到更好的成绩。

杨颜菲:享受比赛的每一个时刻

杨颜菲于2008年出生于廊坊市广阳区,8岁的时候,一个偶然的让她结缘了跆拳道。“2016年的暑假,奶奶带我陪着堂哥去跆拳道馆训练,道馆教练一眼相中了我,对奶奶说我的体格适合学习跆拳道,并鼓励我接触跆拳道。有了教练的鼓励,我开始一招一式地模仿道馆内哥哥姐姐们的动作,自此我便喜欢上了打跆拳道时的感觉”。就这样,她开始了正式的跆拳道训练,而且一练就是好几年。“有意思的是,堂哥现在已经不再练习跆拳道了,而我却因为教练的一句鼓励走上了跆拳道的职业道路”。

2019年7月份,她参加了与廊坊市体育运动学校女队的一次交流比赛,赛场上她出色的表现让体校的刘教练眼前一亮,当即决定让她跟着体校队员一起训练。廊坊市体校良好的训练氛围,对于她提高跆拳道水平起到了极大的促进作用,“当时是体校张教练带我们训练,体校的训练氛围很好,大家彼此切磋技艺、交流心得,遇到不懂的地方就及时跟张教练请教。刚开始训练的时候,我跟不上训练节奏。每当看我疲惫的时候,张教练就鼓励我要直面困难,要坚持不懈,尽管每天训练都很累,但看到师姐、师哥们练得那么好,我就想着要赶快追上他们。于是我告诉自己要咬紧牙关坚持,就这样慢慢地跟上了前辈们的训练节奏,并在技战术水

平上有了很大的提高”。

初登大赛,不惧挑战。回忆起第一次正式参加大型体育赛事的经历,她对当时的场景仍历历在目,“2020年11月份,我参加了在石家庄举行的河北省青少年跆拳道锦标赛。由于是第一次参加正式比赛,我既紧张又兴奋。同时我也告诫自己要抱着学习的态度同各位跆拳道高手开展技艺交流,尝试突破自己当时的水平,要把此次比赛视作检验自己一年训练成果的绝佳机会”。赛前候场时,她谨记教练的叮嘱和指导,脑海里一遍又一遍地回忆训练时的要领。在赛场上她不敢有丝毫的松懈,经过三轮比赛的鏖战,最终赢得了冠军。“这次比赛极大地提高了我的自信心,也更加坚定了我将跆拳道作为毕生专业的信念”。

省运会是她第一次参加省级重要赛事,因此她格外重视,在备战过程中,不断提高对自己的要求,并尝试在教练要求的技战术基础上增加一些自己的想法和打法。然而意外还是发生了,在赛前一个月,她的左脚崴了,红肿得十分严重,以至于无法正常训练。但伤痛并没有击退她的必胜信念,休息两天后,她主动找到教练,请求练习一切可以训练的动作,努力使自己保持较高的身体机能和技战术水平,最终得以正式参加比赛。

由于伤病的原因,她在省运会的比赛中打得很艰难,“每次上场前我都反复做赛前热身,与队医商讨我的体能状态,这使得每场比赛的体能消耗都很大。教练每次都会根据对手的打法给我讲解针对性的技术,同时对我进行心理上的调整。决赛时,对手猛攻我的下盘,我努力稳定自己的情绪,让自己冷静下来,一一施展应对性的动作,并最终赢得了比赛”。尽管遇到了艰难险阻,她还是一路披荆斩棘,夺得了女子乙组59公斤级跆拳道的冠军。

能够拿到省运会的冠军,她感受更多的还是“值得”,“我非常感谢教练这几年对我付出的心血,同时也感慨自己这么长时间的努力没有白费。今后我会在这个项目上更加努力,争取在全国甚至更大的赛场上获得更优异的成绩”。

