

小将痴迷空手道 竞赛场上露头角

记省运会邯郸空手道冠军小将王康

□本报记者 周强



■王康(前)。邯郸市体育中心 供图

王康是邯郸市体育中心的一名空手道运动员,在刚刚结束的省运会上,他代表邯郸出战,一举拿下57公斤级冠军,用金牌证明了自己的实力,也为自己的艰苦训练画上了一个阶段性的句号。

2008年,他出生在邯郸市曲周县。由于他的爸爸妈妈都在外地工作,每天只有奶奶陪着他生活。“2017年冬天,我上小学三年级,因为当时学校的许多同学都在练习跆拳道,我也就萌生了练习跆拳道的想法”。一个偶然的时机,他放学后看到学校门口有一家跆拳道馆在招生,就跟奶奶说他想练跆拳道,对于他的想法,奶奶非常支持,当即便拉着他去跆拳道馆报了名。“在练了不到半年的时候,道馆教练觉得我进步很快,就带我去参加了一次跆拳道大众赛,那次比赛是在武安。通过两天的比赛,最终我获得了跆拳道品势项目的第一名”。这是他练习跆拳道后的第一次比赛,并且获得了第一名的好成绩,这次比赛给了他很大的鼓励,之后他越来越喜欢这项运动,为他向专业运动员迈进奠定了基础。

2019年7月,邯郸市跆拳道队举办全市的苗子集训,他的启蒙教练李伟龙把他送到了邯郸市跆拳道队参加集训。由于他服从教练的指导,又有较为扎实的专业基础,经过半个月的集训,就在众多的集训队员中脱颖而出,成为了正式留队队员,开始了市队的专业训练。“到了8月份,我迎来了第一次和专业队的队友一起训练的时刻,我很紧张,因为我和教练、队友都不认识。好在我的适应能力较强,很快融入了大集体”。在后来一个月的训练过程中,由于身高等因素的影响,在教练的指导和建议下,他转项到了空手道队进行训练。“刚开始练空手道的时候是先练的基本功,当时练了一个月,非常枯燥乏味。但是刘教练每天都会跟我们讲

‘基本功就像是房子的地基,地基做好了做结实了,房子就会盖得越高越坚固,不管干什么都是一样的,要先把最基本的做好’,听了教练的话,我觉得非常有道理,浮躁的心情也踏实下来,专心打磨基本功”。

2020年8月底,“2020年河北省青少年空手道锦标赛”在张家口市崇礼区举办,这是他练空手道以来第一次参加比赛。“这次比赛是我印象最深刻的一次比赛了,刚到赛区的第一天我就对这里充满了好奇,比赛的吃、住以及赛场都特别好,和我之前打的大众赛完全不一样”。此次比赛他参加的是丙组+40公斤级的赛事,组别和级别都是所有参赛人员中最小的,比赛放在了最后一天打。在到达张家口的第二天上午,所有参赛的运动员都要称体重,因为是第一次参与,他感觉既新奇又紧张,“早上吃完早饭,过了一会儿就去称体重室了。前面甲组的大哥哥陆续进出了好几批,我后面都没有人了,还没点到我的名字,我就更紧张了,感觉心脏都快跳出来了。又过了两分钟突然听到一声‘邯郸队的王康在没在’我猛地站起来说王康在”。顺利通过称重环节后,他开始适应场地并到现场观摩甲组和乙组的比赛,“连续两天看了哥哥姐姐们的比赛,也从他们身上学到了很多”。

在满心期待中,他终于迎来了丙组的比赛,队长亲自带领他们进行热身活动,“全身都热开了,非常有状态,但是裁判检录到我的时候,我还是特别紧张,刘教练看出了我的状态,就一直在为我做心里疏导,他说,上场就把平常练的打出来就行,别紧张,听教练指挥就能赢,对此,我一直深记于心”。当天上午的第一场比赛对手是衡水队的孙振耀,在落后两分的情况下,刘教练开始在场下为他出谋划策,“教练大声地告诉我,‘等他来,你打中段迎击,他动你就打’,听到教练的指导我突然明白接下来的迎击策略,心里也就不紧张了”。经过一上午的“战斗”,他一路过关斩将,成功闯入决赛。决赛中,在教练和队友们的呐喊助威下,他最终赢了比赛,获得冠军。“这次比赛的胜利离不开教练和队友的支持,也让我明白了团结就是力量的道理,通过这次比赛,我变得更加自信,训练也更积极、更喜欢空手道了”。

随后的两年中,他开启了每天上学加训练的模式,

一刻也不敢停歇。而后就是不断地比赛和集训,以备战省运会。“我知道这届省运会是在我们邯郸举办,由于疫情的原因,我们的训练时间也调整为了一天三练,目的就是要在省运会上多拿冠军,为家乡争光”。特殊时期的备战,每天都不能外出,连剪头发都由教练员代劳。最难过的还是不能回家陪父母,每天宿舍、食堂、训练馆三点一线,种种原因都导致队员们出现了一定的心理问题。“教练也是一直陪着我们三点一线,我们有心理问题了他就当心理医生,训练的时候他就是教练,在平时生活上他就是家长,为了帮助我们提高成绩,教练费尽了心思”。2023年新年伊始,他就跟随教练前往广东参加集训,“出去了就是和在家不一样,换个地方换个环境心情也开朗了许多”。这次集训不仅提高了各项技战术水平,还放松了心情,对顺利参加省运会起到了积极的促进作用。

2023年3月底,省运会空手道项目的决赛开始,王康在预赛阶段发挥稳定,以优异的成绩挺进决赛。在决赛阶段他和老对手孙振耀再次相聚,“在2月份,我们刚打了2022年的河北省青少年空手道锦标赛,在决赛的时候我输给他了,再次相逢我心理难免有些担忧。好在这次比赛是在自己家门口打,队友们现场给我加油打气,教练给我详细布置了应对战术,主场优势也让我的心里有了底”。由于对手个子比较高,胳膊长腿长,比他优势明显,比赛开始后,他主要就是迎击和晃动,处境比较被动。刘教练在场下指导,“一定不要愣,多动,多调调他”,教练刚说完,他的对手打了一个前手拳,他按照教练的指导直接中段迎击得了一分,这让他非常激动。观众席上的队友为他鼓掌加油,他深受鼓舞,越打越顺,最后1比0获胜,一举夺得乙组男子—57公斤级冠军。“当裁判宣判我赢的时候,突然感觉身体特别轻松,特别激动,当时我都不敢相信我得了省运会冠军,我的脑海里想的都是这几年的努力没有白费”。

对于省运会的成绩,王康非常满意,他通过努力让自己变得更强,也得到了想要的成绩,“以后的路还很长,我将继续努力,接下来,我的目标就是要好好学习,好好训练,好好比赛,在空手道的道路上走得更远,争取站上更高级别的赛场,夺得更好的成绩”。



■王康在省运会上领奖。邯郸市体育中心 供图