

铸剑锻英才 育人向未来

专访邯郸市体育运动学校击剑队主教练张颖

□本报记者 周强

“

自古以来很多名垂青史的铸剑师,留下了不少关于铸剑的千古佳话。好的击剑教练就像铸剑师那样,把手下的运动员铸造成一把锋利的剑,邯郸市体育运动学校击剑队的主教练张颖就是一名出色的铸剑师,在她的带领下,击剑队逐渐发展壮大,并屡获佳绩,在前不久进行的2024年全国击剑冠军赛分站赛第一站的比赛中,7名队员代表河北参赛,有5人挺进决赛,其中男子佩剑青年组运动员谭超发挥出色,荣获个人第三名。今天我们就走近这位邯郸击剑的女掌门,听她讲述邯郸击剑队的发展历程。

”



■2023年,全国第一届学生(青年)运动会,张颖(前排左三)和队员们在一起。

击剑名将艰难组队

张颖是天津人,自幼练习击剑,1998年进入天津击剑队(花剑)并多次入选国家击剑集训队。在多届全国锦标赛中夺得冠军,还曾在第九届全运会上夺得第四名的好成绩。2018年,张颖来到邯郸市体育运动学校,担任学校击剑队的主教练,“当时来说,击剑已经在全国范围内推广开了,但是在河北的发展并不是很好,击剑俱乐部很少,练习击剑的人也不多,因此组队比较困难。”

为了快速组建队伍,在学校领导班子的支持下,张颖开始从体校、学校和俱乐部三个方面着手,“体校里面主要是从田径、武术等项目中找适合练习击剑的队员,推荐他们转项,校领导班子也有意把这个项目做好,因此对各项工作非常支持,多次对组建工作进行专项调度。”考虑到人才梯队建设,张颖还特意从俱乐部和学校挑选了一部分队员,“体校的孩子年龄相对大一点,按照四年一个周期的人才培养规律,队员必须从年龄上拉开差距,否则四年之后这个项目就会形成人才断层,而俱乐部学员和学校的学生正好从年龄上弥补了这个缺陷。”

经过一段时间的努力,击剑队终于组队完毕,“当时大概是50名队员,人员看上去不少,但真要一细分,就捉襟见肘了。”按照佩剑、重剑、花剑三个小项,每个小项再分成男女两队,具体到每队的人数不足10人,尽管队员严重不足,但队伍总算建立起来,在张颖的带领下,击剑队开启了紧张的训练。

因材施教助力省运会夺冠

由于队员来源不同,这也决定了他们身体素质相差较大,“体校来的队员,都是专业运动员,身体素质相对要好很多,俱乐部的孩子们都是因为对击剑感兴趣才去报的培训班,没有进行过正规的体育训练,身体素质相对较差。”针对不同队员的状况,张颖在平时的教

学中也特别注意因材施教,对身体素质好的队员,主要进行技术方面的训练,对身体素质较差的队员,除了培训技术,还要进行专门的体能训练,在她的精心训练下,击剑队的整体实力迅速提升,同时一些问题也逐渐暴露出来,“很多外省市的队员都是从七八岁就开始练习击剑,在接触专业大赛之前,参加过不少的比赛,赛场经验很丰富。咱们的队员开始练习击剑的时间整体较晚,参加比赛少,大赛经验相对缺乏。”

击剑队组建以后,面临的首场重大赛事就是第十六届省运会,由于疫情的原因,击剑队的队员们被封闭在学校内,这也给他们集中训练提供了便利条件,“由于有金牌任务,学校也很支持,封闭期间,我们进行了扎实的训练,为日后成绩的提升奠定了坚实的基础。”2023年,张颖带领队员们开启了更系统化的备战,为了弥补队员们大赛经验不足的缺陷,她带领队员们前往山东淄博,跟全国高水平的击剑队一起训练比赛,不断提高学员们的技战术水平。

省运会一共有11支队伍参加,对邯郸最有威胁的就是石家庄队,针对他们的队员特点,张颖带领队员开始了针对性训练,“我们反复观看他们的比赛视频,认真分析他们的技战术特点,并提前制定好应对策略。”

在第十六届省运会上,邯郸击剑队共收获两枚金牌,其中郭轩彤战胜石家庄队选手,获得了男子乙组佩剑冠军,而说起郭轩彤,张颖教练印象尤为深刻,“他之前练过篮球,从篮球转项练习击剑,因为有运动基础,所以上手特别快,我也对他格外关注。”张颖教练的特殊关照却引来了郭轩彤的不满,“他觉得我总是处处针对他,他说教练为什么老是能挑出他的错误,练不好了还得挨罚,我说你就记住一点,只要教练针对你,每次训练都能找出你的问题,那说明教练是真心在关注你,在充分激发你的潜质,当你成功的时候,回头想一想,就会明白教练都是为了你好。”在张颖教练的沟通和指导下,郭轩彤的成绩不断进步,对教练的态度也慢慢改变,“这个孩子比较爱哭,输了比赛就会哭鼻子,跟我说特别想赢,我就劝他,教练也是从这个阶段过来的,要

学会从挫折当中吸取经验,等到你下次比赛的时候,你就知道怎么去应对了。”

在省运会击剑比赛的小组赛和淘汰赛中,郭轩彤以一路全胜的姿态杀进了决赛。“前半场思路不太清晰,中场休息的时候,我给他进行了指导,他迅速调整战术,最终以15:11的比分击败选手,赢得胜利。”张颖教练说,看到队员在省运会上夺金,她的内心充满了喜悦。

全国大赛崭露头角

4月4日至10日,2024年全国击剑冠军赛分站赛(第一站)在烟台黄渤海新区八角湾国际会展中心举行,作为国内击剑比赛中级别和规格最高的赛事之一,它吸引了全国700名运动员参加,邯郸市体育运动学校击剑队派出7名运动员代表河北参赛。

为了能够拿到好成绩,队员们赛前进行了紧张的训练备战,“赶赴青岛,跟省队的队员们一起训练,他们整体实力较高,还有高水平的教练,跟他们一起训练,一起比赛,对队员们的整体技战术水平提升很有帮助。”

比赛过程中,队员们稳扎稳打,最终,有5名运动员挺进决赛,其中男子佩剑青年组运动员谭超发挥出色,荣获个人第三名,创造了河北击剑运动员参赛的历史最好成绩。“看到这个成绩我非常意外,也非常激动。”张颖教练表示,谭超在邯郸击剑队训练的时间不是很长,能取得这样优异的成绩非常难得,“他在比赛过程中处理剑术还可以,因为敢打敢拼,比赛过程中没有犹豫,打得非常果断,但是技战术上面还是需要再加强的地方。”

6月份,击剑队将迎来全国击剑冠军赛分站赛第二站的比赛,张颖教练和队员们正在厉兵秣马,“好好总结前一阶段比赛的经验,仔细分析对手,严格训练,争取更好的成绩。”谈及未来,张颖教练表示将继续深耕击剑项目,带领队员们往更高的层次进发,“希望队员们能够在全运会的赛场上拿到奖牌,实现他们的击剑梦想。”