

鏖战竞技场 青春绽芳华

访学青会河北体育学院两位巾帼小将

□本报记者 周强

近日,第一届全国学生(青年)运动会在广西南宁成功举办,河北体育学院的健儿们在赛场上顽强拼搏,奋勇争先,在啦啦操、武术套路等多个项目上刷新了最好成绩,创造了历史。今天,我们就走近其中的两位小将,听她们讲述精彩的参赛经历。

张自寒:“功夫女侠”在比赛中不断成长

张自寒今年22岁,出生于太极之乡邯郸市永年区,浓厚的武术氛围让她从小便耳濡目染,“我大概是从10岁开始接触武术的,家乡的氛围是一个因素,另外一个原因就是受当时动作影片的影响,如成龙、李连杰等一些功夫巨星们的电影,看到他们在电影中的打斗场面,就会感到非常酷,当时想如果自己一身功夫的话,独自在外也能防身,像功夫女侠一样”。

从开始选择武术这条道路,她就做好了吃苦的准备,“最初的柔韧加强训练,几乎每一次我都会痛得哭出声来,包括武术专项体能练习,如扎马步,我甚至疼到迷失自我。历经一段时间,我发现哭解决不了任何问题,反而会招来别人的嘲笑。想想选择武术的初衷,想想自己的侠女梦,我顿时变得坚强起来”。经过这次顿悟之后,她在训练中的表现大大改观,训练效果也快速提升,“每次练习时,即使疼到难以忍受,我都会咬紧牙关,不让自己发出声儿来。到现在我都觉得,小时候的那次改变,造就了现在的我,是促进我成长的重要因素之一”。

平时的训练紧张而单调,要想在训练中取得进步,除了克服身体上的不适之外,还要忍耐不断重复的枯燥感,“体育运动都是这样,无论什么项目,内容都是单一固定的,掌握技术后,就要日复一日去打磨,磨练肢体的协调性、力量把控程度、肌肉记忆程度等。熟能生巧后,方可创新出一些动作”。看似日复一日的重复,其中却暗含着科学训练的逻辑,只有静下心来按部就班训练,才能取得技术上的实质突破。

2016年,她参加了河北省第八届青少年运动会武术套路比赛,这次比赛让她印象深刻。“教练告诉我,比赛前三名将拿到运动等级证,我非常激动。为了打好那次比赛,我准备了很长时间,每天像打了鸡血一样拼命训练,从不喊累。甚至其他队员休息的时候,我都在偷偷训练”。尽管赛前做了充足的准备,比赛真正开始后,她还是非常紧张,“因为非常清楚这次赛事意义重大,我尽力克服了紧张心理,在赛场上超常发挥,没有留下任何遗憾”。赛场上的优异表现,让她顺利拿到了国家二级运动员证书,并因此获得了进入大学的资格。

2020年,她顺利进入河北体育学院,从此开启了大学生涯,“在我步入大学后,每天更多的是以理论知识学习为主,武术练习的时间相对减少,为了保持自己的竞技状态,我把武术训练的时间控制在每周两次,并且一直保持着体能方面的训练”。不间断的训练让她不断地收获好成绩,进入大学的第一年,她参加了河北省第十一届大中学生武术套路比赛,取得女子甲组自选刀术第一名、自选长拳第一名的好成绩;2023年6月,她参加河北省大中学生武术套路比赛,获得女子甲组南拳第一名、短器械第一名、长器械第二名;2023年8月份,她参加了全国高等院校健身气功锦标赛,获得了导

引养生功十二法一等奖。

2023年9月份,她接到通知要备战中国首届学青会,当时她正在外地实习,得知离比赛仅有一个月的时间了,接到通知当天她就返回了学校。由于时间紧迫,这次备战也是她有史以来强度最大的一次,“一天两次高强度的训练,在紧张的训练环境下,只有晚上才能休息。为了取得好成绩,我在教练指导下不断创新体能与技能训练方法,坚持夜间训练和节假日不停训,克服了时间紧、任务重以及自身伤病等困难,为赛场上的精彩表现打下坚实基础”。在广西南宁的赛场上,她全力拼搏,用过硬的技术战胜对手,用科学的战术压制对手,最终以稳定而出色的发挥获得了大学校园组南拳第五名,尽管没有拿到奖牌,却创造了体院近15年来武术套路项目在全国大学生运动会中的最优成绩,“在赛场上,我没有留下任何遗憾,对于这个成绩,我很满意,通过这次比赛,我不仅见识到全国最高水平的大学生选手,也学习到了很多,交了很多朋友,这些都是我最珍贵的收获”。

练习武术以来,她的身体素质得到明显提升,更难能可贵的是形成了良好的意志品质,“学习了中华武术,我感到非常骄傲与自豪,真正认识到我国武术的独特魅力。它不仅让我拥有了坚韧不拔、自强不息的意志品质,更是让我懂得要勇敢无畏地面对任何艰难险阻。让我有了一种神圣的使命感,义不容辞肩负起传承和弘扬优秀传统文化的重任”。毕业在即,张自寒表示,要用自己的所学所悟去回馈社会,将武术这一传统文化继续传承下去。

孙嘉琪:青春少女拼搏到感动自己

孙嘉琪今年20岁,是个地地道道的石家庄人。上高中时,她开始接触啦啦操这项运动,“当时初步认识了花球啦啦操,但对于更高层次的难度动作不甚理解,只是完成一些简单易学的难度动作”。俗话说万事开头难,初次接触啦啦操的她也经历了一番磨练,“我还记得当时接触二加一的阿拉C转,我明白动作应该怎么去完成怎么去发力,可是始终找不到留头甩头的感觉,不服输的信念支撑着我一直转到恶心,转到吐,不管过程多么辛苦,最终我通过努力掌握了难度技术。现在我不但完成质量提高了,难度系数也一样提升了,这种成就感是无法言说的”。

她第一次参加比赛是在高中阶段,虽然已记不清

当时比赛的名称,但第一次站在赛场上的感觉她却记忆犹新,“感觉是兴奋又紧张,比赛顺利完成后,我们获得了第一名,自己的一腔热爱突然具体化了,当时就下定决心为了下一次比赛能取得更好的成绩,要继续努力学习更多的啦啦操知识和技能”。

2021年,她考入河北体育学院体育艺术系舞蹈表演专业健美操方向,从大二开始担任啦啦操队的队长,“在没有比赛任务的时候,我们的训练时间是一周三,强度适中,主要以练习操化动作和巩固难度动作为主,在掌握了一些动作的基础上,我们会选择学习新的难度动作,一直练习到熟练掌握,这期间经常会出现肌肉酸痛的情况,但是没有人喊累,大家都会默默适应”。2021-2022年全国啦啦操联赛,她们获得公开青年乙组花球自选动作第一名;2022-2023年全国啦啦操联赛,她们获得集体花球自选动作第一名;2022-2023年中国大学生啦啦操锦标赛总决赛,她们获得自选动作集体花球第一名;2023年7月20日,她们在珠海参加了中国大学生啦啦操联赛(总决赛)取得了第一名,一次次的好成绩为她们日后参加学青会坚定了信心。

2023年6月份,啦啦操队开启了学青会的备战模式,“通过队内选拔,最终我们20人怀着激动又紧张的心情步入了集训阶段,集训的过程既漫长又煎熬,训练量成倍上涨,难度训练、操化训练都是之前没有经历过的强度”。在此期间,她经历了腰伤,疼哭过,崩溃过,也想过放弃,但每当看到头顶条幅上‘燕赵子弟兵、扬威学青会’的誓言,看到黑板上‘努力到无能为力、拼搏到感动自己’的训导,看到每天更新的比赛倒计时,她愣是咬紧牙关将所有的伤痛和疲惫都变成了坚持训练的动力。“所有人都知道这次比赛意义重大,对手强大,历时3个月的集训,我们休息的时间不超过一个星期,每天从上午9点到晚上10点钟,一天三练的高强度,每个人都卯足了劲向前走,只为突破自己”。

比赛的过程紧张而激动,经过努力拼搏,她们最终夺得双人花球啦啦操第6名与集体第7名,刷新了河北啦啦操大学组在全国综合性运动会中的最好成绩。“成绩公布的时候,我想起集训的时光,泪水在眼眶中打转,这段日子也成为我此生最宝贵的回忆”。

学青会结束了,孙嘉琪的啦啦操生涯依然在继续,“这次比赛是我啦啦操生涯的一次重要挑战,比赛结束了,但是未来的路还很长,‘努力到无能为力,拼搏到感动自己’这个队训会一直鼓励着我一路向前”。

欢迎订阅 2024 年度 体育生活报

《体育生活报》(国内统一连续出版物号:CN13-0038)是宣传河北体育、展示全省体育系统形象的窗口和主阵地。2024年将对《体育生活报》16个版的板块栏目作精细化提升,进一步增强报纸的可读性、视觉冲击力和信息承载量,携手广大读者一道奋发进取,勇毅前行,为加快体育强省建设做出新贡献。

通讯地址:石家庄市中山路344号体育生活报编辑部
联系电话:0311-85266715 13513219708(微信同号) 联系人:周强
户名:河北体育馆 开户:工商银行石家庄市长安支行
账号:0402020409249014743; 税号:91130100401700235F



订阅详情可扫描报二维码

每份年定价 153 元

