

# 柔中有刚勤为径 道海无涯苦作舟

## 专访河北省青少年柔道锦标赛女子冠军耿梓函

□本报记者 周强

### 阳光女孩恋上柔道

耿梓函于2009年出生于石家庄市无极县,小时候的一次经历让她喜欢上了摔跤类的体育项目,“在电视上看了一场摔跤比赛,我看运动员们摔得特别帅,当时印象特别深刻,我也想拿冠军,自然也就喜欢上了摔跤”。2018年,石家庄市体校柔道教练王艳芝和陈雪娇到无极选材,活泼开朗的耿梓函立即引起了陈雪娇的注意,“她跑过来跟我说,‘老师,你们选的是什么项目的运动员’,我告诉她她是柔道,她又问柔道是摔跤吗,我说是的,她就说,‘教练我跟你去试试’,当时我就觉得这个孩子性格好,比较适合柔道这个项目”。陈教练介绍说,第一次见到耿梓函,她印象非常深刻。

为了确定耿梓函是否有练习柔道的潜质,陈教练对她进行了仔细的检查 and 测试,“首先是手脚要大,因为比赛过程中要去抓对方的道服,大手大脚相对有优势,耿梓函的手比同龄孩子的明显又大又厚,双脚也是这样,此外,她的体型也比较敦实,而不是偏胖的那种,可以说身体外形条件非常好”。随后,陈教练又让她进行了几项身体素质测试,“先是测了一个立定跳,当时她刚9岁,立定跳能跳1米85,后来又测试了短跑项目,发现这个孩子爆发力相当好”,陈教练有意将其收入麾下,便试探着问耿梓函是否愿意跟着回去练柔道,结果她一口应承下来,“她说我回去就让我妈带我去,我还逗她说,练柔道可是需要吃苦的呀,她立刻说她能吃苦”,当陈教练问到耿梓函有什么目标时,她的回答更是让人眼前一亮,“她说我要拿冠军,就凭她说的这几句话,我就觉得她肯定能行”。就这样,耿梓函顺利入选石家庄市女子柔道队,开始跟陈教练进行系统的柔道学习和训练,“她是当时这一波孩子里年龄最小的,别的孩子都十三四岁,只有她才9岁”。

### 刻苦训练跨越门槛

初入柔道队,耿梓函从零起步,“刚到队里的时候,什么也不懂,就是从基本功开始练起,每天长跑、短跑、俯卧撑等项目不间断地训练,目的就是锻炼腰腹力量,提高核心力量”。尽管基础的体能训练非常枯燥,但耿梓函却从来没有抱怨过,“那时候自己年龄小,对这个项目也感兴趣,即便是体能训练也觉得非常有意思”。陈教练介绍说,刚开始的那段时间,她经常带着队员们到省队训练,活泼开朗的耿梓函特别受大家的欢迎,“嘴又甜又能练,别看她岁数小,但训练量一点都不比年龄大的专业运动员少,她们练什么她就练什么,非常能吃苦”。

除了基础的体能训练以外,耿梓函也逐渐开始柔道礼仪和动作技能的学习,“最开始的时候,总是被别人摔,心里边挺难受,后来学得多了,开始摔别人了,心情也好了很多”。刚入队时间不久,恰逢河北省青少年锦标赛举行,为了让她体验比赛氛围,增加赛事经验,陈教练也给她报了名,“她当时也就刚刚学了一两个动作,其实没打算让她上场,就是让她去感受一下”。比赛开始后,耿梓函也获得了上场机会,让人没想到的是,

“

近日,河北省青少年柔道锦标赛在迁安市唐山九江体育中心圆满落幕。本次比赛是本年度河北省柔道项目规格最高、规模最大、参赛人数最多的竞技盛会,共有413名青少年运动员参赛。经过4天的激烈角逐,石家庄市代表队凭借持续的出色发挥,斩获16枚金牌,高居金牌榜首位,其中女柔运动员耿梓函表现突出,夺得个人和团体两枚金牌。今天我们就走近这位柔道小将,听她讲述夺冠的故事。

”



第一场比赛就打赢了对手,“当时我特别害怕,教练也怕我受伤,对手力量比我大,但是动作不如我掌握好,结果我拼尽全力做好动作,一下子就赢了”。最终,耿梓函获得了第五名。经此一战,她也逐渐完成了从柔道小白到专业运动员的蜕变。

### 首次夺冠信心大增

2019年底,受到疫情影响,耿梓函和队友们开始了更加严格的封闭训练,长时间的封闭让她的心理也受到了很大影响,“当时就不想练了,在地上打滚,非要让妈妈接她回家”。陈教练回忆起当时的情形依然记忆犹新,“情绪的不断积累造成的,很长一段时间不回家,心里想家,此外,她在队里年龄最小,跟队友训练的过程中,被摔的次数相对较多,她就说‘为什么我这么练,这

么刻苦,还总是被摔’,自信心比较受打击”。

为了帮助耿梓函打开开心结,陈教练对其进行了耐心地开导,“我告诉她,如果是觉得太累的话,咱们可以从训练计划上进行调整,适当放松。此外,你年龄比别人都小,技术和力量都处于下风,被摔很正常,你要是经常能摔她们反而不正常,跟同龄人相比你的技术和力量绝对是占优势的”。陈教练劝说道,2020年的全省青少年锦标赛开赛在即,到时候在赛场上比拼一下就知道实力到底如何,在陈教练的殷殷劝导下,耿梓函逐渐放松了心态,全身心投入到训练备战中,希望在锦标赛中证明自己。

比赛开始后,年龄较小的耿梓函并没有受到其他对手的重视,“大家都觉得她年龄小,身体弱,没有把她当成竞争对手,谁也没想到她竟然成了赛场上的一匹黑马”。陈教练介绍说,对于这场比赛,耿梓函也是印象深刻,“都是不认识的人,当时心里非常紧张,有点害怕,但是上场以后,这种紧张就消失了,全部心思都放在了比赛上”。依靠出色的表现,她成功摘得所在项目的金牌,“她的表现让所有教练员和裁判员都大为惊讶,称赞不已,拿到冠军后,我就问她你行吗,有信心了吗,她兴奋地说‘我行,有信心了’”。首次夺冠,让耿梓函信心大增,在柔道训练的道路上走得愈发坚定。

### 再接再厉勇攀高峰

“耿梓函这孩子爆发力非常强,包括协调性特别好,她的技术特点是快、准、狠,而且还非常稳,动作只要出了,应该就是百发百中的状态,但是它的缺点就是在她同级别里力量小,身体比较软”。陈教练介绍说,为了让耿梓函实现快速提升,她们制定了专项的训练计划,“让她不停地练身体素质,增强身体力量,在战术上不停进攻,抓住机会做动作,增加打赢的概率”。在教练的正确指导下,耿梓函的各项技术进展很快。

2023年,第十六届河北省运动会在邯郸举行,耿梓函报名参赛,“我对她非常有信心,认为她一定行,但是上场一打,我发现了问题,从对手的招式来看,肯定是事先针对她进行了研究”,对手有备而来,耿梓函打得异常艰难,“对手总是支着身子,导致我什么动作都做不成”,面对劲敌,耿梓函没有轻言放弃,而是愈打愈勇,历经4分钟的苦战,最后以一记漂亮的“瓦札里”赢得了比赛。

此次省运会,耿梓函还夺得了一枚无差别级的金牌,说起这场比赛,陈教练至今心有余悸,“对手比她重100多斤,我特别怕她受伤,赛前就告诉她,让她上场后就认输”。然而,耿梓函并没有听从教练的指导,而是一直跟对手周旋,直到把对手打败,“她告诉我,‘在场上,我没有别的想法,就是要把她摔了,证明我能行,即便她比我重,我也不会受伤,还能拿第一’,她这种顽强拼搏的精神让我非常感动”。

在不久前结束的2024河北省青少年柔道锦标赛上,耿梓函凭借过硬实力,连夺两枚金牌,“拿到金牌还是挺开心的,通过这次比赛,我也认识到还需要多加强一些力量练习和小动作的技术提升,争取早日进入省队,在全国比赛中争金夺银”。