

铁骨铜筋少年郎 痴心柔道战赛场

专访省青少年柔道锦标赛(甲组)冠军王浩涛

□本报记者 周强

“

近日,2024年河北省青少年柔道锦标赛(甲组)在迁安市唐山九江体育中心圆满落幕,413名青少年运动员在赛场上发扬永不言败的体育精神,展现了青春与活力、技能与智慧、意志与耐力的博弈,展示了我省青少年柔道技战术水平和队伍整体实力。今天,我们就走近其中的一位冠军选手王浩涛,听他讲述自己的成长故事。

”

为了减肥踏上柔道之路

2006年,王浩涛出生于河南周口,10岁的时候,他已经长到了150多斤。个子不高,体重超重,他的父母非常苦恼,计划让他通过体育训练的方式达到减肥的目的,“我有个表哥在石家庄练习柔道,受到他的影响,家里决定把我送到石家庄练柔道”。

独自背井离乡让小年纪的王浩涛接受不了,对于父母的决定,他死活也不同意,“后来,我爸想了个办法,说是到石家庄就给我买一部我喜欢的手机”。面对手机的诱惑,王浩涛最终妥协了,2018年7月份,他跟随父亲来到石家庄,在表哥的推荐下,他顺利进入石家庄市体校,开启了正式的专业训练,“来了以后,教练就把我新买的手机给收了,让我专心训练”。

由于之前没有任何体育训练的经历,刚进体校的一段时间,王浩涛过得异常艰难,“到体校后,教练让我们进行基础训练,我记得最清楚的就是每天跑圈,练体能,整个人累得不行,每天下课后,躺床上就能睡着,根本没有任何其他的心思”。王浩涛介绍说,训练的时候,他们和年龄大的队员一起训练,看到大队员们在垫子上进行柔道专项训练,他们也特别感兴趣,“觉得特别有意思,也想着去学习”。

半年的体能训练之后,王浩涛的身体素质明显提升,身高长高了,体型也变瘦了,“教练开始给我制定训练计划,让我循序渐进地进行柔道训练,先是各种翻滚动作,然后是抢手训练,接下来就是实战”。专业训练开始后,王浩涛特别兴奋,“学什么东西兴趣很关键,通过前段时间的训练,我就对柔道特别感兴趣,因此学起来也不觉得苦不觉得累,每当学会一个动作的时候就会感到非常高兴”。

艰苦训练首度收获奖牌

学习的道路上不可能一帆风顺,王浩涛同样也遇到了困难,“其他的动作我学得都挺快,唯独后滚翻,怎么也学不会”。为了练好这个动作,王浩涛费了很大的心思,“别人练的时候,我就站在一旁仔细观察,认真体会,然后自己再练习,同学们也都很热心,主动给我做示范,还在我翻滚的时候推我一把,让我感受动作的要



■王浩涛(右二)与队友合影。资料图

领”。在教练的指导和同学们的帮助下,历经三个月的苦心钻研,王浩涛终于突破了自我,成功学会了后滚翻这个动作。

2020年,王浩涛参加了河北省青少年柔道冠军赛,“一共参加了四场比赛,前两场都很顺利地取得胜利,特别是在第三场,突然解锁了双手背的技能,一下子就打败了对手,进入到决赛”。遗憾的是,在最终的决赛中,他输给了沧州的选手,仅仅拿到了第二名,“当时的心情很复杂,这是我第一次在正式比赛中取得成绩,按说应该很高兴,但是决赛中输给了别人,跟金牌擦肩而过,又感觉特别遗憾”。在返程的大巴车上,王浩涛还是在自己的QQ空间更新了动态,发布了自己夺牌的消息,跟朋友们分享了喜悦。

之后的几年间,王浩涛参加了不少的比赛,但每次参赛最让他痛苦的还是控体重,“当时年少轻狂,也不懂事,比赛完了就胡吃海喝,体重增加很快,比赛前就得严格控体重,有的时候三五天不吃饭,连水都不能喝,用水漱漱口就得吐了,真的是很痛苦”。近两年,随着年龄的增长,他的自制力也越来越强,体重才控制在规定范围内。

永攀高峰终圆金牌梦想

众多的比赛中,让他印象最为深刻的还是2023年省运会的比赛,“省运会是河北省水平最高的赛事,作为一名运动员,征战省运会的机会也就是一两次,我特别想在比赛中证明一下自己”。预赛中,他以第13名的成绩晋级决赛,这让他备受打击,“我当时就下决心一定要埋头苦练,争取在决赛中把自己的实力全部发挥出来”。为了积极备战,2023年春节,王浩涛没有回家,而是选择在队里训练。决赛开始以后,王浩涛迅速投身

其中,但第一个对手就让他措手不及,“这个对手是2003年出生的,比我大三岁,比赛前一天我特别担心,害怕人家力气大,担心我一上手会被人家扔飞,紧张得一晚上没睡好觉”。当王浩涛来到比赛场地的時候,内心的恐惧早已经不复存在,一定要赢的信念填满了内心,“我也分析了我的特点,我腿部力量比较好,手上的劲也不差,虽然对方大我三岁,但在力量上相差应该不是很悬殊,只要运用好技巧,还是能够取得胜利的”。比赛中,王浩涛采取了不断迂回的策略,“前两分钟一直在试探,真正搭手以后发现我们的实力相差并不大,最终,我一鼓作气赢下了比赛,第一场比赛取胜以后,自己的自信心立即就回来了”。历经四场的比拼,王浩涛在省运会上取得了-73公斤级的铜牌,实现了自己最初夺牌梦想。

历经将近一年的淬炼,王浩涛的各项实力都得到了全面的提升,“在参加河北省青少年柔道锦标赛之前,我就感觉自己已经有了夺冠的实力了”。锦标赛开始以后,王浩涛果然所向披靡,“特别是前两场比赛,感觉对手太弱了,跟我完全不在一个水平线上,第三场的对手有一定实力,无奈我的技巧和招数正好克制他,因此很快就打赢了他,前三场比赛下来,我一共用时不到四分钟”。第四场比赛的对手是他的队友,因为彼此都很熟悉,这场比赛也打得异常艰难,“正常的比赛时间内,我们没有分出胜负,将比赛拖进了加时”。在加时赛中,王浩涛凭借先得分的优势最终取得胜利,拿到了金牌。

目前,王浩涛已经开始着手谋划自己的未来生涯,“下半年要好好地学习文化课,争取明年能考上大学,然后考个教练资格证,毕业后或者去当教练,或者去学校教体育,继续推广柔道项目”。