



市跆拳道队: 25 名小将瞄准团体第一



俩俩辅助练习侧踢



拉韧带,是训练前必须的热身项目



教练员辅助运动员进行踢桩训练



实战对抗,最考验运动员的综合能力



借助皮筋训练脚法



跆拳道参赛队员全家福

■文/本报记者 唐 锦 图/本报记者 王 翟

跆拳道运动是极具观赏性和竞争性的比赛项目,也是一种很实用的自卫术,受到越来越多市民的关注。9月1日,省运会跆拳道项目比赛将“鸣锣”,衡阳市跆拳道队准备如何?近日,记者来到市跆拳道队的训练馆一探究竟。

争取拿下 5 至 7 枚金牌,冲击团体第一

8月15日下午,记者来到市跆拳道队训练场馆,队员们两人一组,正在进行规范动作的踢打练习,此起彼伏的喊叫声和踢靶子的“啪啪”声成为训练馆里的主旋律。

“我们7月底开始专门为备战省运会的运动员们调整了训练方案。”市跆拳道队主教练邝后雄告诉记者,目前参赛队员一天训练时间长达8小时,教练组会针对选手的个人特点进行科学指导。除此之外,训练馆加装了空调,还专门为运动员配置了营养食谱。

为了让运动员有提升空间,能够与更高水平的运动员进行交流、切磋,在上届省运会后我市每年都会组织队员去省队集训,吸取经验,弥补短板,提升整体实力。邝后雄说,他们刚从长沙集训回到衡阳,还没来得及休息就又全身心投入到备战省运会的训练中。

“长沙、娄底代表团在此项目上都有夺冠的希望,我们此次派出25名运动员出战,争取拿下5至7枚金牌、夺取团体第一。”邝后雄说。

衡阳跆拳道整体水平一直位于全省前列

我市跆拳道整体水平一直位列全省第一军团。去年,在我市举行的2017年湖南省青少年跆拳道比赛中,我市代表队以6枚金牌、4枚银牌、4枚铜牌的成绩拿下团体总分第一。第十一届、第十二届省运会上,我市代表队分别以3枚、5枚金牌的成绩,夺得团体第一、第二。

俗话说“欲速则不达”,用来形容跆拳道最适合不过了。上届省运会冠军、17岁的罗妙溢练习跆拳道已经12年,在国际、国内赛事上斩获了不少荣誉。5月在摩洛哥举行的2018年世界中学生跆拳道比赛中,她获得49kg级女子第三的成绩,拿到人生中第一次世界级奖牌。本届省运会她将参加女子甲组52kg级的比赛,面对高手如林的赛场,罗妙溢坦言,只有加倍训练,才能在比赛中夺得金牌。

就在运动员们为省运会积极备战时,8月21日,正在雅加达进行的亚运会赛场上传来好消息,从衡阳市队走出去的20岁小将骆宗诗摘得中国跆拳道队本届亚运会的首枚金牌。在接受媒体采访时她说道,“完全记不起最后几秒发生了什么,只记得自己赢了。”骆宗诗认为,自己能够取胜的关键在于信念,“不放弃,心态硬,一直都相信自己能赢。”

“跆拳道”是脚的意思,“拳”是手的意思。跆拳道是拳和脚的击打技术加上“道”——人生宇宙运行之道和做人之道。“跆拳道练的不仅是一种技能,更是一种精神,哪怕教练或裁判叫停前的一秒钟,你们都不能停,不能放弃。”这是邝后雄对队员们常说的一句话。