



上得了春晚 夺得了奖牌

浙江武术队的“十八般武艺”如何炼成?

□本报记者 金万君/文 阮增阳/摄

“

在鸡年春晚上,《中国骄傲》的武术表演给全国观众留下了深刻印象。该节目由80位武术运动员共同演绎,这其中有13位来自浙江武术队。他们在舞台上技惊四座的表现,和他们在训练场上十几年如一日的付出是分不开的。

舞台上的光彩夺目,早已成为昨日的记忆,对于这些小伙子们来说,训练、比赛才是他们生活的主旋律。为了备战今年的天津全运会,艰苦的冬训早已吹响号角,如何在冬训中调整状态以备战天津全运会是队员们刻不容缓的任务。近日,记者来到浙江体育职业技术学院,探营浙江武术队的冬训。

”



力争完美 狠抠细节

这个上春晚的团队不马虎

坐落在学院重竞技馆二楼的武术馆门面朴素,若不是门口“武术馆”三个字的标识和门口摆放整齐的训练鞋,一般人并不会留意。训练馆内的陈设也非常简单,偌大的场馆只有简单的6个训练台,墙边摆放着棍、刀、剑等训练用具。看似简单的设施,浙江武术队的运动员们却让这空旷的场馆热闹非凡,甩刀的唰唰声,棍棒砸地的咣当声,拳术比划时的吼声……都能勾起你推门而入的欲望。

馆内,在这个寒冷的冬日显得“热气腾腾”,运动员们只穿着薄薄的运动服,但不到半小时,不少人的额头就已经开始出汗。“往年的冬训一般从11月份就已经开始积极准备,今年因为春晚的特殊情况,我

们已经晚了一段时间。”刚刚从训练台上下来的王地喘着气说。

据了解,今年5月中旬,天津全运会武术项目的预赛将在江苏举行,这也意味着留给他们的时间只有三个月了。“只要做好该有的训练,我们就没有问题。”王地一脸自信。为了在今年的预赛和全运会中发挥最佳状态,武术队日常训练也做了相应的调整,“比赛是一个完整的套路动作,以往我们会从分段动作或者基本功开始抓起,现在就直接从半套动作开始训练,着重于体能和各方面的技能,做好综合性的准备。”

虽然春晚的排练和备战全运会的冬训安排不期而遇,但王地觉得这次春晚排练

给训练场上带来了不少积极影响。“在春晚的排练之余,我们都有在积极备训,而且这样一个80个人的大集训,队员之间多了交流,包括看到了不少省外运动员技术上的优点,也让我们意识到自己身上有哪些不足之处。春晚已经过去,我们会通过接下来的训练,抓紧时间解决问题,在比赛中把握机会,确立自身的优势。”

大年初一,从北京回来的浙江武术队队员们休息了两天便归队训练。当记者问起对今年的天津全运会会有什么目标时,王地说:“我的目标就是拿冠军,这是不用质疑的,但我希望自己在比赛中能完美地展示自己的动作,高质量完成这个目标。”

夯实基础 反复练习

教练队员拧成一股绳

冬训期间,除了运动员以外,教练或许是最忙的人了。武术队长拳二组教练郑小平逐个指导自己的队员,“腰,下低,下低,走……”一遍又一遍,不厌其烦,有些年龄较小的运动员对于高强度的训练体能有些跟不上,但他们只要一上训练台,认真的面孔,不服输的劲儿就好像已经上了比赛场。

“在恢复训练的时间上我们比以前缩

短了很多,经过一个星期的训练,基本程度已经提高了大半部分,但运动员因此非常辛苦,恢复训练的过程身体反应会比较大。”郑小平坦言,“还是期待他们能发挥自己的水平,完成各自的目标。”

“注意手拉开,这时候脚提起来……”武术队太极组教练于君玲在一旁反复叮嘱运动员,和边上“舞刀弄枪”的运动员们相

比,太极组的运动员们与其形成了极大地反差,他们没有夸张的动作,没有发出铿锵有力、吼声如雷的响声,但是他们的身旁俨然有一股威严的气势,手中的动作柔中带刚,看似轻柔却仿佛蕴藏无限力量。

“运动员平时的运动量和作息时时间,我们都有针对全运会去做特别的调整。”于君玲表示,由于太极拳比较注重稳定性,教练都会要求运动员在日常生活中也要去注意这方面训练,“不同运动员针对的项目也不同,训练时会着重去扣他们每个人的动作细节,只希望他们能赛出各自的水平,不要有太大压力,平常心对待。”

戴丹丹是太极组的队员,在第二届世界太极拳锦标赛上获得女子自选太极剑冠军的她,对今年的天津全运会十分期待。在教练规定的几组动作做完后,休息时她还对镜子认真地扣着细节动作,“整个冬训的计划都是按照教练的安排进行,虽然因为排练春晚,身体素质方面的训练时间较以往有所减少,但回来之后立马就投入训练,没有放松的机会,还好身体机能的水平都还在。”而对于今年的全运会,戴丹丹说,“会尽自己最大努力朝着前三奔,希望做好自己,从容发挥。”为了能在原有的训练水平上再有更大的突破,每个运动员能做的就是再比别人努力一点。

记者手记

坚持的心

进入武术馆,墙上鲜红的8个大字“弘扬国粹,继承创新”与鲜艳的中国国旗相呼应。时刻提醒着武术队的健儿们在刻苦训练的同时,还承载着弘扬中国传统文化这一伟大的使命。相比其它运动项目,武术对于我国的运动健儿而言又多了一层特别的意义。

提起“武术”这两个字,在大多数人心里出现的可能就是金庸小说里飞檐走壁的武林高手形象,但现实生活中的“高手”又怎么会这么容易就达到。很难想象对于武术队的运动员们而言,那样一根普普通通的木棍,到底要经过多少次反复的练习,才能在他们手中变幻出百般姿态。

到底是经过多少次的演练,他们才能在规定大小的比赛台上精确地打出属于他们独有的套路。但也正是内心有那份一直坚持的心,才能让运动员们在日常训练中,完成那一遍又一遍的重复动作,他们也清楚,中华武术文化的传承,也需要自己尽这一份力量。

(金万君)

