



永嘉少年郎“打”出一个国际冠军

近日,2017年“莫斯科武术之星”国际武术比赛落下帷幕,代表国家队出战的温州籍运动员,年仅17周岁的潘乐杰勇夺男子散打60公斤级冠军。对于很多人来说,这个温州小伙是陌生的。潘乐杰出生在柳市,老家则是永嘉县云岭乡,平时一直活跃在台州、上海,这也是他继去年第六届世界青少年武术散打锦标赛后,又一次斩获国际武术大赛金牌。

A 身形曾经被散打教练不看好

17岁的潘乐杰,面容清秀,大大的眼睛,看上去有些萌。若不是穿着一身中国代表队运动服,你可能想不到这孩子在前不久,刚拿下“莫斯科武术之星”国际武术比赛的冠军。

潘乐杰从小就喜爱武术,2009年进入台州国际文武学校后,就喜欢上了散打,喜欢上竞技对抗类的

武术项目。“散打就是格斗对抗形式的一种,没有套路,只有见招拆招的实战。”

刚开始去学校报到的时候,因为身形较同龄人矮小,散打教练并没有打算收录。谁知,让教练意想不到的,这个原本并不看好的小孩,在队伍里训练一两个月后,散打

天赋被逐渐挖掘出来,成为一个不可多得的散打好苗子。

2011年,潘乐杰被教练徐增星选入特训队,在其教导下,逐渐从懵懂少年发展成专业散打运动员。2013年,他被上海体育学院附属竞技体育学校看中,跟随教练赵光勇(中国唯一一位散打金牌大满贯选手)训练。

B 一鸣惊人源于严格的自律意识与刻苦训练

在赵光勇看来,潘乐杰的成功,与他平时刻苦训练有着不可分割的联系。赵光勇介绍,最初开始接触到潘乐杰,就发现他是一个非常有天赋的散打选手,自身身体素质非常好,爆发力、反应力都很强,除了技巧上,协调性上稍有欠缺。潘乐杰与其他年轻选手最大的不同,就是他对自我的要求非常高。“每次常规训练结束后,他总是会自觉地一个人留下来

默默加练一个多小时。”赵光勇说。

艰苦训练之下,潘乐杰的散打技巧、体能、力量等综合能力都得到了很大的改善。因为其突出的表现,他被教练选拔为学校少年散打队的队长。

赵光勇说,“作为散打队队长,他不仅需要有一定的实力,起带头作用,还需要责任、管理能力,去协助训练照顾其他队员。”在队里,有不少队员年龄比他大,但大家都很“服”这个

队长。

“功夫不负有心人”,潘乐杰先后荣获2013年上海冬季锦标赛48公斤级冠军、2014年上海体育学院通级赛56公斤级冠军、2015年浙江省散打冠军赛60公斤级冠军、2016年全国青少年武术散打锦标赛60公斤级冠军,最终站在了2016年第六届世界青少年武术散打锦标赛60公斤级冠军的领奖台。

C 向每个运动员都有的冠军梦继续前行

在第六届世界青少年武术散打锦标赛上,潘乐杰作为中国代表队,与同一级别的16个国家代表队争夺名额,两两对决,共打了四场比赛,他大多每场只用了两局就连挫对手,最终拿下了冠军宝座。

“在决赛的时候,我心里既兴奋又紧张。但是一上场比赛,适度的紧张,反而让我更加专注。”潘乐杰说,

当夺得冠军,看着国旗升起,那一刻,兴奋感才全上来了。

“我比任何人都来的兴奋和意外。”赵光勇说,青少年散打锦标赛,运动员年满16周岁方可参赛。也就是潘乐杰第一年参加如此大型的比赛。面对毫无大型比赛经验,且全国、世界级高手如云的情况下,他能拿下冠军,让人出乎意料。

而潘乐杰对这次成绩看得十分平常。他说,此次成绩,既肯定了过去努力,也代表了自己要从零开始。因为每一年都有不同的选手冒出来,每一场比赛你都不知道所面临选手的实力如何,所以唯有不断踏实训练,提升自己,才能守住自己的冠军位置。

(通讯员 胡艺罗)



夫妻练太极 双双获健康

64岁的张凤媛和66岁的王宝根是夫妻,也是绍兴市柯桥区老年大学钱清分校的学生。在钱清镇的环翠公园,每天都能看见夫妻二人练武的场景。因为十年如一日的锻炼,夫妻二人收获了健康,享受了快乐。

前不久被评为柯桥区老年大学十佳时尚老人的张凤媛,看起来精气神十足。而在坚持锻炼之前,张凤媛时常因低血压而感到头晕不适,双腿也长期受到关节炎的困扰。坚持锻炼后,不仅低血压好转了,头不晕了,关节炎也没有再发作过。

丈夫王宝根曾患有高血压、心绞痛、胆囊炎,此外肩周炎和膝关节炎也经常复发。通过锻炼,如今的王宝根腿脚利索,曾经缠绕的东痛西痛不见了踪影,高血压也得到了很好控制。

那么,这对夫妻平日里是怎么锻炼的呢?

张凤媛说,每天他们会晨练1个半小时到2个小时,主要是练习太极拳、太极剑、太极扇、太极舞。

原来,张凤媛年轻时就喜爱文体活动。十多年前,她退休后,有了大把的空闲时间,自然而然地重操“旧业”——到公园里去锻炼身体。参与锻炼后的张凤媛,身体越来越好,家里的丈夫却长期受到各种慢性疾病的困扰。于是,张凤媛动员丈夫一起参加锻炼。

“一开始,老王还觉得不好意思呢,不愿意和我一起去。后来慢慢

地在朋友的鼓励下,坚持了下来。尝到健身的甜头后,他甚至给自己订了规矩——每天最早到公园,锻炼时间比别人长。几年下来,他体重减轻了20多斤,身体活力明显增强,对健身打太极信心也更足了。”张凤媛说。

在张凤媛夫妇的带动下,许多钱清镇的中老年人都加入了他们的队伍。

这不,清晨6点多,东方刚刚透露出晨曦,张凤媛夫妇已组织大家开始晨练,从八段锦、太极拳、太极剑、功夫扇、太极舞,到健身球、可乐球等,大家根据自己的喜好,有侧重地进行练习。

王宝根说:“这些锻炼,并不需要耗费太多的力气,一整套练下来刚好微微出汗,不至于大汗淋漓。所以,非常适合中老年人练习。”

(通讯员 张影)

