

从退役边缘到亚运冠军,她用“坚持”二字彰显中华武魂 戚昕舫:拼到现在,想给自己点个赞

见习记者 王宇怀

中华传统武术伴随着中国历史与文明的发展,走过了几千年的历史。止戈为武,从制止战争的武力到如今不用武力便能化干戈为玉帛的最高境界,武术精神和现代奥林匹克精神中强调的友谊、团结、和平相辅相成。在此前结束的第十八届雅加达亚运会中,来自杭州富阳的姑娘戚昕舫在女子长拳项目上表现出色,以9.74分的成绩夺得金牌。这是她第一次参加国际性的赛事,这块金牌也是浙江长拳项目的第一枚亚运会金牌。近日,本报记者对戚昕舫进行了独家专访,她表示,希望自己能把中国武术传承下去,把传统文化发扬光大。



1 浙江长拳亚运首冠 戚氏女侠尽显锋芒

长拳集各家所长,要求运动员的动作舒展大方、刚柔并济,尤其上场后的起势动作必须做得干脆响亮,得分也会更高。回顾自己在亚运会上的表现,戚昕舫在决赛中第四个出场,整套动作气势十足,行云流水,赢得满堂彩。9.74分也是大赛中难得的高分,对此戚昕舫表示,自己上场之前也没想太多,尽力保持脑子清醒,将心思都放在动作上。直到最后顺利完成所有难度动作后,才觉得这次发挥得不错。

事实上,戚昕舫这次比赛是带伤上阵。在出征雅加达之前,她跟随国家队在河北石家庄集训。集训过程中膝盖出现了反复酸痛,她便一直在做保护性理疗。女子长拳作为亚运会武术套路比赛中的最后一个项目,看着队友们个个夺得金牌,戚昕舫也不想掉队。她直言:“每次训练结束,膝盖真的很痛,但是上台比赛的时候我就把痛觉全忘了。待到比赛结束,那个疼痛感马上又来了,不过夺冠的喜悦让我无暇顾及它。”

在本次比赛之前,有一个“砸拳”的动作一直困扰着戚昕舫,“砸拳”顾名思义就是一手握拳高高举起,另一手手掌平铺,拳头自上而下与手掌相击,从而发出响亮声音,十分有气势。戚昕舫在训练时做全套动作时,经常发生砸拳砸偏的情况,由于这个动作并不是一个非加不可的动作,她也考虑过求稳放弃这个动作,但是在教练的坚持下,为了全套动作的效果,戚昕舫还是通过努力的训练,反复演练这个动作,最后在亚运会中才有了完美的呈现。



2 为强身健体自幼习武 因伤病她曾一度想放弃

可能谁也不会想到这位年轻的亚运会冠军曾经一度连退役报告都打好了。去年天津全运会结束后,因为受到伤病的困扰,戚昕舫一度考虑退役。今年年初在得知自己入选了本次亚运会的大名单后,她在教练的鼓励下,决心再拼一把。

戚昕舫年幼时就是对武术产生了浓厚的兴趣,但是一开始并没有往专业运动员的方向发展,起初练习武术只是因为父母觉得她的身体太差,练武可以强身健体,但在后来,她保持着对武术的热爱,从杭州陈经纶体校再到浙江省武术队,一步一步走到现在,长拳也一直是她的主项。她说:“我从刚进体校练的就是长拳,中间也练过枪剑,一直能顶到现在,拿到亚运会金牌,我想给

自己点个赞。”

自2010年开始,她跟随郑小平教练训练。一手把她带大的郑小平简直把她当成女儿一样,她也喊郑小平为“郑妈”。对这位成长经历坎坷的亚洲冠军,郑小平赞不绝口:“任何人的成绩与努力都是分不开的,她的自身条件并不十分优秀,但是她在训练中的投入程度是别人不能比的,所以她很好地证明了一分耕耘一分收获这个道理,而且她的为人品性正直,懂得感恩,是个非常不错的运动员。”

对于武术,可以说戚昕舫把自己最美好的青春都献给了它。因为武术项目训练非常艰苦,在刚开始进行专业训练的头几年,她坦言自己曾有过放弃的念头,但是这种想法往往被强大的意志力给克服了。“每次比赛之前的训练是最苦的,因为它不允许你有一丝松懈。再累都要坚持把每天计划的训练量完成。”但是作为武术人,武术精神早已融入她的血液中,练了这么多年,武术教给她最多的就是迎难而上,永不退缩的气魄。



3 赛场上的冷面王者 生活中的爱笑女孩

在亚运会赛场上,戚昕舫比赛时剑眉上挑,两眼炯炯有神,动作中都透露着一股狠劲,极像武侠小说中冷酷无情的女侠客。戚昕舫笑着解释到,这是比赛时才要求的表情。因为长拳套路比赛不仅要求动作到位,更加强调习武者的表情和神韵。平时戚昕舫会对着镜子来练习表情,直到不皱眉头凶到自己的程度才算合格。

在平时的生活中,大家都叫她小戚。在谈到自己名字时,戚昕舫又笑了,她说:“很多人都不认识最后一个字,应该念第三声。这个名字是爸爸给我取的,‘昕’字寓意太阳升起,‘舫’字寓意停船靠岸,他希望我离家在外时无论遇到什么困难都可以安全回家。”在夺冠后的第一时间,戚昕舫就和父母分享了这个喜讯,父母回答她的第一句话也是“记得要安全回家”。想必,家庭的温暖造就了她阳光的性格。

习武多年,戚昕舫养成了做事利索,从不拖泥带水的习惯,自己的房间也收拾得非常整洁。她的床头摆满了她抓娃娃获得的战利品,原来女侠也有一颗少女心。休息的时候,戚昕舫会弹弹吉他,玩玩游戏。不过雅加达比赛之后,她立志要好好学习英语,希望以后出国比赛可以和老外流畅地交流。

目前,戚昕舫今年的比赛任务都已经完成,由于近几年落下不少伤病,她表示未来的一段时间里会以理疗恢复会主,明年开始会继续参加比赛。最后她也表达了自己对将来的规划,她希望自己能够成为一名体育老师,通过自己的言传身教,让更多孩子们领略到武术的魅力,让这项传统国粹代代传承。

