



跆拳道女神的成长日记 许辉：热爱和坚持给了我不断前进的动力

作为台州市第一批接触跆拳道运动的女运动员之一，许辉从1997年开始练习跆拳道，并且顺利成为一名职业运动员，在全国运动会、全国跆拳道锦标赛等多项比赛中，获得冠、亚军的好成绩。

初出茅庐获省比赛第二名

谈起和跆拳道结缘，家住天台县始丰街道的许辉说，这一切源于自己的一个亲戚。1997年，她读初一，这位亲戚恰好在组建天台跆拳道队，在征求父母同意后，许辉成为队里的第一个女学员。

在接触跆拳道之前，许辉已经有一定的运动基础，原先就在学校的田径队参加训练和比赛。那时候的许辉，留着一头干净利索的短头发，身材比较瘦，而田径的基础也带给她比较大的爆发力，这些优异的条件让她成为练跆拳道的好苗子。

就这样在跆拳道馆练了一年，第二年，她和几位同学一起报名参加了浙江省第一届跆拳道比赛，虽然是第一次参加这种大型比赛，许辉也没有太过紧张。凭借着良好的状态，她一

路过关斩将，最终获得了第二名。虽然没有被省体校看中，但是她的优异表现，迎来了湖北省武汉体院的橄榄枝，邀请她前往武汉参加试训。

巅峰时获亚运会选拔赛冠军

在母亲的陪同下，许辉踏上了前往武汉的路途，迎接她的将是陌生的环境和未知的前路。因为成绩比较优秀，3个月的试训期，许辉只用了一个月就正式转正，开始接受正规的体能训练和跆拳道技术训练。她是当时湖北省跆拳道队里面年龄最小的队员，和她一起参加试训的很多同龄人，淘汰的、自己放弃的都有，唯有她坚持下来了。

时间转眼来到2001年，许辉代表湖北省跆拳道队，参加了第九届全国运动会跆拳道女子57kg级比赛。在这次高手如云的比赛中，许辉顶住

压力，一场一场地拼，最终获得了该级别的亚军，并且被国家跆拳道集训队挑中，备战即将到来的亚运会跆拳道比赛。经过了近1年的魔鬼式训练，在2002年全国跆拳道锦标赛暨亚运会选拔赛女子55kg级比赛中，许辉展现出了自己的实力，顺利地获得了该级别的冠军。

不过，遗憾的是当年的亚运会，中国没有派队员参加这个级别的比赛，许辉也因此无缘参加亚运会为国争光。但这一成绩，让她获得了国家健将的称号，并在2003年顺利进入北京体育大学就读体育训练相关专业。

退役后致力于优秀运动员选拔

4年的大学生涯，许辉一边学习，一边参加国内的比赛，也屡有斩获，不过读书期间毕竟不比在队里训练，整个训练的氛围和强度都不一样，完

技状态也很难保持。2007年，从北京体育大学毕业，许辉渐渐地淡出赛场。同年，她回到老家天台，在自己曾经的母校育英中学任教。

在育英中学任教期间，许辉所带的弟子取得了非常不错的成绩。学员陈嘉威获2012年全国跆拳道冠军赛男子58kg季军，同年获国家健将称号；陈露萍获2012年全国跆拳道锦标赛女子53kg亚军，同年获得国家健将称号；厉佳敏2014年参加全国跆拳道青少年锦标赛获得女子44kg亚军、2016年获得全国青年赛46kg冠军。

现在，许辉虽然没有再带专业队训练，但是她还是会经常去队里观摩训练，帮着挑选好的跆拳道苗子。碰到身形合适的学生她会凑上去，询问对方有没有兴趣练跆拳道，“这可能就是我曾经当跆拳道运动员后，留下来的‘职业病’吧。”（通讯员 王超）

跨级夺冠

近日，2019全国体操冠军赛女子全能决赛在西安落下帷幕，跨级挑战成年组比赛的天台15岁小将陈妍菲在女子资格赛中，以53.35位列全能首位，并以平衡木第一、自由体操第二以及高低杠第五的成绩晋级决赛，在决赛中，陈妍菲又一路击败各路高手，最终以52.950拿下自己在成年组比赛中的首个全国冠军。

通讯员 陈斌斌 褚翔虹



玉环：体育下乡 给老年人送去“保健品”

近日，玉环市老年人体育协会开展“送体育进敬老院”的活动，将柔力球、握力球、小哑铃等8种适合老年人锻炼的运动器材送进玉环市长者公寓，为近50名老年人带去了运动的快乐。

在举行了简单的赠送仪式后，老年人体育协会的工作人员开始手把手教老人们如何使用这些运动器材。其中新项目兜球颇受到老年人的喜爱，兜球所用球像垒球，球筐像篮球筐，它门槛低、简单易学，运动强度也不大，却能让人很好地锻炼到全身，非常适合老年人锻炼。

“手腕再轻轻高抬，扔出一个弧线。”在工作人员的教学下，75岁的阮金文很快就学会了这项运动，不仅如此，在多次投掷下，她还掌握到了兜球运动的小技巧。“实在是太有趣了。既娱乐了身心，又锻炼了身体，是个好运动。”她高兴地说道。

据悉，此次“送体育进敬老院”活动是“展风采庆华诞”庆祝新中国成立70周年全市老年体育系列健身活动大联动的其中之一。下阶段，市老年人体育协会还将组织开展重阳书画展、保健讲座、健身气功培训等一系列活动，促进老年人对体育健身重要性的认识，倡导积极、健康、文明、向上的生活方式。

“锻炼是老年人最好的保健品。我们要让老年人能够拥有更好的生活品质，让他们能够老有所乐、老有所为、老有所能，营造良好的运动氛围。”玉环市老年人体育协会主席范公浩说。

（通讯员 林俐 王凌轩）

省业余乒乓球个人等级积分赛台州赛区在温岭落幕

本报讯 日前，“富鑫螺纹钢杯”全省业余乒乓球个人等级积分赛台州赛区比赛在温岭市松门镇落下帷幕，来自温岭市城东街道的李益以2:0的总分轻松战胜台州市黄岩区的於元迪，获得1900级别的冠军。

乒乓球业余积分赛是深受广大乒乓球爱好者欢迎的一项比赛，它不分男女老少，通过比赛按乒乓球

技术实力来评定积分，并进行累积，从而成为衡量一位业余球手水平高低的参考标杆。

本次比赛设立1700分组、1800分组、1900分组三个等级，地点设在松门乒协的活动基地。当晚的1900级别，共有24人入围，分成4个小组进行循环。经过长达3个小时的激战，李益获得冠军，自此他

的个人积分上升至2030分，入围2000级别。

在此前结束的1700级别中，来自台州市路桥区的黄亦熊获得冠军，他的积分上升至1860分，1800级别的冠军被东道主松门乒协分会的武振华获得，他的积分上升至1929分。

（通讯员 江文辉）

台州五子棋小将斩获世界五子棋公开赛亚军

本报讯 日前，由国际连珠联盟、浙江省棋类协会主办的第二届世界五子棋公开赛在安吉落幕。台州市白云小学三年级学生徐好希以8胜1负战绩夺得C组第二名，获得世界五子棋公开赛亚军。

这是徐好希继7月20日在衢州夺得第十三届全国青少年五子棋锦标赛冠军后，参加的又一场竞争激烈的顶级大赛。

本次比赛共吸引来自俄罗斯、爱沙尼亚、中国等5个国家和

地区的198名世界顶级棋手参赛，其中含12位世界冠军以及数十位全国冠军棋手，比赛按照年龄分A、B、C三个组别，各组均为男女混组参赛。

（通讯员 傅莺斐）