

陈志豪:在大赛磨练中超越自我

本报记者 李笑莹

从“调皮小子”到“运动健将”，陈志豪一路摸爬滚打，付出了常人所不知的艰辛。但是，为梦想而战，他甘之若饴。今年9月，第十四届全运会拳击项目将在西安榆林举行，作为参赛运动员之一，陈志豪目前正在全力备战。

A 因为顽皮迷上拳击 打磨技术省运夺冠

和不少男孩一样，陈志豪小时候十分顽皮，喜欢舞枪弄棒。看了成龙的电影《醉拳》后，更是迷恋上了武术。“那时候感觉武术真酷，我也想变成电影里那个样子，自己在家也象征性地耍两手。”陈志豪笑着说，后来自己就跟父亲说想学武术。出乎意料的是，父亲竟欣然应允。就这样，10岁的陈志豪被送到了台州国际文武学校武术队，开始了武术训练。

“后来，学校拳击队的教练

应挺来武术队挑选苗子，就把我选上了。”陈志豪说，此后他就转项学习拳击。应挺介绍，在学习拳击之初，陈志豪就展现出很好的天赋，而且十分能吃苦，训练非常努力。练了一年之后，就代表台州队参加了2012年浙江省拳击锦标赛省拳击冠军赛，且获得冠军。

2013年6月，应挺推荐了罗文新教练给陈志豪，与应挺采取的训练方式不同，针对陈志豪的身体素质特点以及打拳节奏感强的优点，罗文新为

陈志豪量身定制了训练方案。“本来我是拼打型的，罗教练考虑到我打拳节奏感强，帮我改成了技术型。”陈志豪说，从2013年6月到2014年省运会前，罗文新一直在改陈志豪的基本功，在磨技术上下了很大功夫。事实证明，罗文新的决策是正确的。2014年省运会上，陈志豪拿到了男子组52公斤级拳击冠军，2014年省拳击冠军赛和省拳击锦标赛，陈志豪也都获得52公斤级冠军，并顺利进入省队。

B 训练重体能 9月迎战全运会

进入省队后不久，陈志豪就迎来了人生第一次全国大赛。2015年7月，全国23岁以下拳击锦标赛在山东淄博举行，由于减重原因，陈志豪只获得了男子组52公斤级第五名。

“那个时候体重降得太厉害了，在比赛场上没有什么状态，上了拳台后也没有精气神，随后也跟省队教练杨相中沟通，升到了56公斤级。”陈志豪说，升公斤级之后，自己在拳台上的状态有了很大提升，在2018年全国男子拳击锦标赛暨亚运会资格选拔赛上，获得了56公斤级冠军。

在拳台上，体能对拳击运动员来说非常重要，因此在平时的备战过程中，体能训练也占“大头”。陈志豪告诉记者，拳击运动员一般不是只打一场，因此充沛的体能在之后的场次中十分重要，而体能训练也是平时备战训练中最辛苦的部分。“体能是第一基础，之后才是强度。”

2019年全国男子拳击锦标赛上，陈志豪就吃了体能的亏。“在打八进四的时候，到后面几场对手的体能很好，我一直处于劣势，因为体能跟不上的话，出拳的轨迹、力度都不在

理想状态，会十分被动。”因此在之后的备战训练中，无论多么辛苦，陈志豪一直十分重视自己的体能训练。

在第十三届全运会上，陈志豪拿到了男子拳击56公斤级第五名的成绩。今年9月，他即将迎来自己人生中的第二次全运会。相比上一次，陈志豪说，自己的心态更成熟了，“上一次比赛的时候有点紧张，现在参赛的经验更多了，面对比赛心里也会更坦然一些，目前我在全力备战，争取能够在赛场上取得理想的成绩。”

Q&A 陈志豪快问快答

记者：平时有经常学习党史，提升自我吗？

陈志豪：平时自己会刷学习强国，队里也会有党史学习资料下发，我都会认真学习。

记者：在学习党史、上党课的过程中，你觉得自己有哪些收获？

陈志豪：在学习的过程中，我领悟到了中国共产党不怕艰苦、不怕牺牲的精神。我们在训练、比赛的过程中也会遇到很多困难，同样也要坚持下去。

记者：在中国共产党成立一百周年之际，有什么对

党祝福的话吗？

陈志豪：就像习近平总书记说的那样，中国共产党立志于中华民族千秋伟业，有中国共产党的坚强领导，有全国各族人民的紧密团结，全面建成社会主义现代化强国的目标一定能够实现，中华民族伟大复兴的中

国梦一定能够实现。希望在中国共产党的领导下，我们国家富强、民族振兴、人民幸福！

记者：平时训练比较辛苦，有什么放松方式？

陈志豪：每周休息的时候会出去散步或者游泳，有时也会按摩一下背部，帮助自己身体放松。

记者：全运会即将到来，最近训练状态如何，对自己有什么期待？

陈志豪：最近在加强体能训练和强度训练，状态不错，争取能够在全运会上超越自我，取得理想的成绩。

感念百年党恩
开启崭新征程 (26)



人物名片：1996年出生于温州，拳击运动员，2018年全国拳击锦标赛获得56公斤级冠军，2019年全国男子拳击锦标赛57公斤级季军，同年被国家体育总局授予“运动健将”称号。

热爱和亲情是坚强的后盾

由于平时在外训练、比赛，陈志豪较少回家。“有时候过年都回不去，去年疫情也没有回去。”陈志豪说，每次回家，爸爸妈妈和姐姐都非常高兴，会做一大桌自己爱吃的菜。

拳台上，作为一名拳击运动员，陈志豪会拼尽全力去击败对手，而在家庭里，陈志豪却往往充当着“裁判”的角色。作为家里的“老幺”，陈志豪有两个姐姐。“大姐是个暴脾气，二姐又很倔强，经常因为一些小事斗嘴，我便是家里的和事佬，姐姐们都对我很好，有时候我一劝，两个人就消气了。”

陈志豪说，这些家长里短的小事和姐弟之间的相处，回想起来十分温馨。虽然不经常回家，但是会常常跟家里打电话，也会在家庭群里分享一些自己的日常生活。“有时训练的间隙就拍点视频传到家庭群里给他们看看，有时候觉得今天的菜真不错，也会拍给爸妈看看，让他们知道我平时胃口不错，也会照顾好自己，不用操心。”他说，妈妈每次看到自己有吃饭香，训练有精神，就非常开心和放心。

从2008年至今，陈志豪度过了将近十三年的拳击生涯，是热爱和坚强的亲情后盾让他一路坚持。“训练很困难的时候我也会仔细想想，自己为什么一直打拳，怎样坚持下去，我还是非常喜欢拳击的，而且家人也非常支持，于是又继续走下去了，未来我相信自己还能有更进一步的突破。”

