

从强身健体到双料冠军 武术让这位温州“侠女”成就传奇



天生与武术有缘

“小时候体质很差,一到冬天就经常咳嗽。”与很多人一样,黄剑婷开始习武的理由也是想要强身健体。

“我爸爸是武术爱好者,先是有意培养姐姐的,我只是在旁边跟练,没想到却被武术队的老师挑中了。”当时挑中黄剑婷的就是如今的温州武术大师袁镇澜,袁老师认为黄剑婷学起动作来既快又好,于是便让她加入了少体校的武术队。

此后,每天清晨5点半至7点,爸爸便带着黄剑婷武术队训练,雷打不动。袁镇澜悉心教导,加上她习武的悟性,训练短短半年,黄剑婷首次参加省赛便拿到了名次。

除了天赋,习武或许还需要点运气,在第二次参加省赛时,黄剑婷就面对了人生第一次机遇。“那次比赛感觉发挥不好,比完自己的项目后就先回温了,没想到几天后带队的师姐告诉我已被省队选上了。”黄剑婷笑言,正是这次机遇,改变了她的一生,让她和



近日,温州鹿城区武术队总教练黄剑婷一直在推广以八段锦为主项的健身气功,让越来越多的中老年人加入到健身气功队伍中来。作为温州学校武术联盟副主席的黄剑婷还致力于竞技武术指导培训,二十多年的教学生涯中培养了一大批业余武术运动员,强身健体之余,让更多孩子走上了体育这条路。

武术真正结缘。

在参加了一轮复试后,黄剑婷正式入选省队集训。虽然年龄小,又远离家乡,训练也十分辛苦,但她还是坚持了下来。“绑着沙袋踢腿,大冬天绕山跑圈,那时也没想过练武最后会是什么出路,只是觉得能进省队很不容易,所以都忍了下来。”

远赴国外传授武艺

成为省队正式队员后,黄剑婷以其出色的训练水平经常代表浙江队出去比赛。在上世纪80年代末,首次参加全国武术套路锦标赛的黄剑婷就表现不俗,不仅荣获了国家运动健将(武英级)称号,还以高分夺冠。此后,她又夺得了浙江省武术套路锦标赛的全能冠军。

在获得了诸多殊荣后,她也开始思考自己今后的发展方向。一位热衷武术推广的华侨想邀请黄剑婷和他的队友一起到南美洲进行武术巡回表演。“以前当队员时也经常有出国表演交流的机会,这也是推广中国武术的好机会,对我们年轻运动员而言,也是一个难得的锻炼机会。”

再后来,在阿根廷开设功夫学校的胡坚强得知黄剑婷也在南美洲发展,便盛情邀请她来自己的功夫学校教授课程。黄剑婷欣然答应:“我希望通过

自己的所学所悟所得,让更多外国人了解和学习到博大精深的中华武术。”

回温努力推广武术进校园

不过,在国外越久,也就越想念家乡和亲人。在国外待了三年之后,黄剑婷回到家乡温州。

回温前两年,黄剑婷跟着家人做生意,那时温州体校武术队总教练邓晓峰找到她,希望她能够扎根鹿城,挑选好的苗子输送到市体校,为温州武术发展助力。

“虽然那时有了自己的事业,但心里还是放不下武术这份情结,邓老师找我后,我又重新拾起教鞭。”二十多年下来,黄剑婷培养的学生是一批又一批。

作为教练员,黄剑婷是严师,在教学上她一丝不苟;在生活上,她又是一位“慈母”,疏导孩子们在学习和生活上的压力。很多孩子在她的指导下,在各类比赛中斩金夺银,更以武术为特长,考上了厦门大学、上海大学、上海理工大学等著名高校。

如今,作为温州学校武术联盟、温州学校武术联合会副主席的黄剑婷还有另外一项任务,就是致力于武术进校园,目前她已在温州实验中学、籀园小学等开设了武术班,让更多孩子接触武术并喜欢上武术。去年,她还因此被评为“武术进校园”十佳教练员。

(通讯员 徐家琪)

“迎国庆”游泳挑战赛 老少同场劈波斩浪

本报记者 戚 款

日前,由黄龙体育中心主办的“迎国庆”游泳挑战赛在包玉刚游泳场举行。

本次挑战赛共有216人参与,年龄跨度从12岁到60岁不等,“老少同场,全民参与”的比赛氛围尤为浓烈。在赛制方面,组委会设置了个人赛和接力赛两种形式,根据年龄分成不同组别进行竞赛,个人单项赛根据泳姿和性别分成男、女50米自由泳和50米蛙泳。

本着“参与为主,友谊第一”的比赛原则,虽然没有比赛成绩的压力,但比赛过程却十分精彩,选手们劈波斩浪,你追我赶。尽管泳姿不一定标准,但比赛中激起的层层浪花仍然赢得在场观众众多的喝彩声、加油声,把赛场气氛不断推向高潮。

“以游泳的方式打开国庆假期,十分有意义。”带着女儿来参赛的江语桐妈妈说道,虽然这次成绩没有达到预期,但一是开心、二是锻炼。同时,竞技比赛对小孩子的成长也很有帮助,争取明年再来。

“玩嘛,开心!”和朋友三人组队参赛的初中生余彦志游得十分痛快。他告诉记者,平时学业重、时间少,只能在寒暑假的时候练一练,这次趁着国庆假期前的周末,来放松放松,也想看看自己游泳水平如何。

“估计40秒左右,这个成绩算是正常发挥。”58岁的孙朝晖刚刚游完50米自由泳的比赛,表情显得很轻松。他告诉记者,自己每天7点-8点都会来包玉刚游泳场锻炼,已经坚持了14年。目前已接近退休的年纪,但因为坚持游泳,身体很健康,他感叹:“以后只要游的动还要继续游下去。”



水上救生



9月28日,浙江省第四届体育大会水上救生比赛开赛仪式在江山山全民健身中心举行。共有10个代表队100余人参赛,设置个人男子、女子50米假人救生、100米障碍游泳、100米浮标救生、抛绳救生以及集体项目男女4×25运送假人接力、模拟救生赛等10个项目。

通讯员 沈天法