

程诺：兵道，让武术回归对抗本质

本报记者 丁梦婧



程诺对自己的学生进行指导

“11月，杭州市第六届“武林门”传统武术公开赛落幕。走过六年，作为国内唯一一档自主原创的大型仿古系列武术赛事，前三名选手可获得“武状元”“武榜眼”“武探花”称号。空手道教练程诺在男子兵道项目中夺得了“武状元”称号。这已经不是他第一次获奖。

”

1米95的他从小爱“武”

初见程诺，你可能会觉得他是篮球或者排球运动员，1米95的个子在人群中很是出挑。“我从小就喜欢格斗类项目。”程诺表示，自己最喜欢的是“单打独斗”，从散打、跆拳道、空手道到兵道，格斗类的项目他无所不精。“一开始觉得好玩，可能身体素质也有优势。”程诺表示，凭借着强悍的运动能力以及从小武术功底的助力，他一路走来，玩遍了各类格斗项目。

长久以来对武术运动以及格斗项目的热爱，使得程诺多次在各类比赛中获奖，而运动，也“细

雨润物”地改变了程诺的一些习惯。不管站着坐着，他都习惯挺直腰板，“学习武术，教会我很多。尤其是礼仪的这项。”在自己从事教练工作之后，他也会先教小朋友们“未曾学艺先学礼，未曾习武先习德”。

一招一式中都蕴含了能量，程诺表示，不同的格斗模式体验过来，他最喜欢的还是以柔克刚的中国武术。“散打、空手道多数时候是为了击败对手，武术不一样，更多的是往里去，往自己的内心去寻答案。”

“兵道”强身体练胆气

目前，程诺拥有多重身份，他不仅仅是一名运动员，同时也是裁判和教练。三重身份中，他最喜欢的是教练一职。“我的学生大多数是小朋友，他们表现出来对于武术的好奇和喜爱让我很有自豪感。”在程诺的教学理念中，他教授学生的目的有三个，健身、防身以及目前还用不到的养生。健身是其中最为重要的目的，“强身健体，学有余力再去精通，参与到比赛中。”

能散打、会空手道的他极力推荐兵道这个小众武术项目，“对比而言，传统武术用木质或者金属质的棍棒，伤害性较大。”兵道非常适合小朋友练习，“兵器大多由塑料等材料组成，比较

轻，打到也不疼，可以锻炼孩子们的胆量。”

武术兵道（短兵）组比赛以剑、刀、棍作为兵器的器械格斗。在“武林门”传统武术公开赛中程诺取得了比赛胜利，这仅仅是他练习兵道的第三年。他想要把这项运动教授给更多人，因为外界对于这项中国传统武术项目误解颇多，“很多人看到兵道都会下意识以为是击剑。”他想要扭转大众观念，“兵道手持武器，展现攻防之道，让武术回归对抗本质，既需要个人智慧才能，也讲究战略战术。不仅可以提升学生的礼仪礼貌、身体素质和抗击打能力，也能提高运动能力和自我保护能力。”

章华：九次参加杭马依然全情投入

杭州西湖区三墩镇老年体育工作者章华，在今年的杭马全家为他参加的第9次杭州马拉松站台。此外，他还率兰里跑团近70人，通过参赛或志愿者服务等形式参与到杭马赛事中。

一场杭马全家总动员

11月20日一大早，随着发令声响起，杭州马拉松如期开赛。对59岁的章华来说，这是他的第9次杭马征程，与以往不同的是，此次比赛，除了自己参加全马外，女儿一家四口也站上了杭马家庭跑的赛道，老婆则是掌管后勤保障，一场杭马成了“全家总动员”。

“我们都是前年报了名，全家人一起参加，氛围很好。”章华说，这么多年能一直坚持跑步，离不开家人的支持。最开始的时候，村里环境不太好，我就沿着一圈只有200米的小公园跑，家人很支持我，会为我做好后勤服务。此次杭马报名时，听说女儿一家四口要和他一起

站上赛道，章华格外惊喜，他说，为了让两个小朋友尽快适应，开赛前几天，女儿就给两个小伢儿科普了杭马。

作为一名已征战8次杭马的资深跑者，章华表示，这次的赛道还是有点难度的。“前半程坡比较多，跑起来会吃力一点，加上温差大，抽筋的人有不少。”最后跑进“大莲花”时，章华还是难掩激动心情：“虽然对‘大莲花’并不陌生，全马也跑过好几个，但冲进去的时候还是很兴奋。”

在章华看来，跑步和马拉松已经变成了他生活的一部分，一天不跑，浑身难受。从2014年开始，章华已跑了近十年。2018年成立兰里跑团至今，他已经跑了将近一万公里。

大型赛事提升团队凝聚力

成立于2018年的兰里跑团扎根在西湖区三墩镇，依托家门口贯穿景区12公里的滨水步道，跑团从几十人逐渐发展至超百人规模。“今年我们有68个队友参加杭马，其中全马35人，半马33人。”作为跑团的团长，谈起团员们，章华颇为自豪，团里一半是本地村民，另一半则是住在三墩、学在三墩的新三墩人。

出发前，跑团举办了出征仪式，仪式上特邀了马拉松专业教练给选手们普及赛前4天注意事项，并与大家交流了跑步热身技术要领，还

邀请了浙江医院疼痛科专家，为大家讲解了跑步中怎样预防膝盖疼痛及膝盖疼痛的治疗方法。为了增加仪式感，此前出征杭马，章华做了签名墙。最终，兰里跑团“一姐”“张木芳全马跑出了3小时7分的好成绩。”

团里没报上名的36位团员则申请成为了补给站点的志愿者，全力做好服务保障工作。“对我们这样的跑团来说，杭马不仅是对自己的一种历练，这样的大型赛事更是增加跑团凝聚力的好机会。”

（通讯员 潘国峰）



章华和女儿女婿一家在杭马现场