

本版撰稿 本报记者 应宇康

2金1铜！浙江跆拳道小将闪耀大湾区赛场



9月29日,第十五届全运会跆拳道项目在广东惠州落下帷幕。为期四天的比赛中,浙江队共派出8名运动员参赛,最终斩获2金1铜。作为国内最高级别的赛事,本届全运会汇聚了来自世锦赛、冠军赛、亚运会乃至奥运会等国际大赛的冠军亚选选手,竞争异常激烈,堪称一场对运动员技战术与心理素质的全面考验。

在28日举行的女子-67公斤级的赛场,浙江小将陈熙敏以“初生牛犊不怕虎”之势连克强敌,先后击败世锦赛冠军张梦宇、世界团体冠军邢佳妮以及杭州亚运会金牌得主宋洁,且每场均以2:0取胜,成为浙江队又一匹“黑马”。陈熙敏坦言,最艰难的是第一轮1/8预赛对阵曾交手三次、仅取一胜的申紫诺。闯过这一关后,她彻底卸下包袱,一路高歌猛进。“之后的对手都不太熟悉我的打法,这成了我的优势,我也抓住了这一点。”陈熙敏如是说。

决赛面对上届冠军宋洁,大赛经验并不丰富的陈熙敏毫不怯场。首局她凭借前腿横踢连续得

分先下一城。第二局对手一度领先,多次打乱陈熙敏的进攻节奏。最后9秒的关键时刻,省跆拳道队教练连银萍在场边高喊:“不要慌,还有时间,找一腿就好!”此时倒计时仅剩4秒,陈熙敏在缠斗中捕捉到转瞬即逝的空当,后腿横踢扳平比分,最终凭借击打点数优势绝杀夺冠。连银萍透露:“最后9秒看似短暂,但对陈熙敏来说足够组织两次进攻。我们平时就专门设计倒计时反超的训练,这让她在关键时刻更有底气。”

值得一提的是,陈熙敏此前一直参加女子-62公斤级比赛,此次全运是她首次挑战-67公斤级。这位“默默无闻”的小将,让不少经验丰富的老将低估了她的实力。连银萍表示:“我们在赛前根据她的积分排名、身高和力量特点,决定让她参加-67公斤级比赛。如果选择-62公斤级,或许就无缘让大家看到这颗‘未来之星’。”

在这场新秀与名将的“新老对话”中,两位首次参赛的浙江小将毫无惧色,展现出敢打敢拼、挑战不可能的锐气。同为2006年出生,傅晓璐与陈熙敏都热衷于挑战高难度动作,在激烈对抗中保持冷静,一次次实现突破。年轻



有个性,成为她们闪耀赛场的底气;更快的节奏、更密集的腿法、更大胆的进攻,则是她们击破对手保守战术的秘诀。

“我们始终鼓励运动员保持个性,这是队伍的一贯宗旨。”连银萍强调,“竞技体育不是在流水线上生产产品,我们需要运动员有个人的技术风格和特点为前提。我觉得这是培养优秀运动员的重要过程。”

日前,傅晓璐与陈熙敏已受到中国跆拳道协会的重点关注。全运会结束后,她们将随国家队

备战10月24日至30日在江苏无锡举行的跆拳道世界锦标赛,这也将是陈熙敏的国际赛事首秀。

男子项目方面,崔阳在-80公斤级复活赛中击败队友傅庭坤晋级,后因山东选手刘俊杰因伤弃权,收获一枚铜牌。省跆拳道队教练陈灵龙总结道:“大部分队员发挥正常,但对大赛心理压力的调控仍有不足,导致关键分处理欠佳。全运会是教训,更是动力。竞技体育充满变数,我们不为失利找借口,将认真总结,在后续训练中针对性改进。”

从《旋风少女》到全运冠军 陈熙敏的“一腿定乾坤”

9月28日晚,广东惠州体育馆内,陈熙敏以一记干净利落的后腿横踢绝杀对手,拿下第十五届全运会跆拳道女子-67公斤级金牌。千里之外的温岭市,她的启蒙教练张玲江与张红玉紧盯手机屏幕,直到直播画面定格在陈熙敏振臂高呼的瞬间,两人才长舒一口气。“像做梦一样,”张红玉声音微颤,“我们没敢去现场,怕她紧张。”

重要决定 来源一部电视剧

2006年出生于台州三门的陈熙敏,与跆拳道的缘分始于一部热播剧《旋风少女》。剧中人物潇洒利落的腿法让她着迷,常对着电视模仿动作。

台州市跆拳道队是市队县办模式,在经过三门少体校的试训之后,陈熙敏便来到了跆拳道队所在的温岭市少体校进行职业训练。张红玉一眼注意到这个零基础却“腿感极佳”的女孩。“她身材比例好,眼神干净,没有杂念。”

从三门来到温岭的几个月

后,陈熙敏有点“水土不服”,加上文化课学习和训练量激增的双重压力,她有点不想练了。“前前后后磨了一两个月,有一次回家后她自己突然就想明白了,回来和我们说下决心练跆拳道了。”张红玉回忆道。之后的6年里,陈熙敏再也没有提过不想练或是坚持不了,一直坚定地走下去。

从“想赢怕输” 到“敢打敢拼”

2022年入选省队后,陈熙敏迅速崭露头角,却也在成长中经历起伏。2023年全国跆拳道系列赛中获得前三,全国总决赛中获得第二名,却在2024年夺得全国锦标赛温州站冠军后,背上了“想赢怕输”的包袱。随后的半年时间里,陈熙敏在各类比赛中表现平平,越打越保守,再也没有进入过前三的行列。

“那半年她越打越保守,再没进过前三。”省跆拳道女队教练连银萍告诉记者,“直到去韩国外训,她才真正放下顾虑,找回纯粹的比赛状态。”

本届全运会赛场高手如云,

每个选手都紧绷着神经,但陈熙敏却始终保持着放松的心态。

轻装上阵的她,强势晋级决赛,场场干净利落。“因为根本就没想过能打进决赛,但我现在真的很激动。”决赛后,陈熙敏第一时间激动坦言,对手不了解她的打法,这是她的优势所在。

场下腼腆女孩 与“搞笑博主”

赛场下的陈熙敏,与场上那个敢拼敢打的选手判若两人。她腼腆爱笑,喜欢跳舞、拍短视频,用搞怪片段记录训练日常,和网友们分享自己的生活。

为了见证女儿的首次全运会比赛,爸爸陈宗开了14个小时的车来到了比赛现场。“她想我们的时候,会给我们发消息,我们就赶过去看她,给她带好吃



的,陪她出去玩一天。”谈起女儿在省队的训练生活,陈宗表示练体育很苦,有时候一年只能回一次家,作为父母肯定很想孩子。“但她很自律,是个大姑娘,在队里我们很放心。”

全运会夺冠不是终点。一个月后,陈熙敏将首次身披国家队战袍出征世锦赛。“要练,就要练到底。”陈熙敏说,“路还长,我才刚起步。”

站上领奖台的那一刻,陈熙敏仿佛又回到那个对着《旋风少女》比划动作的下午。只是这一次,她不再是屏幕前的观众,而是自己的“旋风主角”。