

首金!17岁湘妹子闪耀诺曼底,跆拳道冠军如何练成?

今日女报/凤网记者 朱泓江

近日,湖南邵阳17岁女孩李婉以7.47分的成绩夺得第19届世界中学生夏季运动会女子跆拳道单人品势项目金牌,这是迄今为止中国运动员在中学生跆拳道品势项目上取得的历史最好成绩,也是中国代表团在本次赛事中的首金。紧接着,李婉又与男子单人品势项目银牌获得者吴伟康强强联手,在男女混合比赛中两人再次收获一枚宝贵的银牌。

摘金后,李婉身披五星红旗环绕赛场,她飒爽的身影在法国诺曼底大区闪耀。6月28日,记者采访了刚刚回国、正在酒店隔离的李婉,听她讲述夺冠背后的故事……

1 兴趣使然|她踏上习“武”之路

李婉小的时候,母亲觉得女孩还是应该培养一些兴趣爱好,于是她在父母的安排下,学起了舞蹈,但是那些柔软细腻的动作,却让她提不起劲,同学喜爱的精美的舞裙,在她看来也是索然无味。

李婉八九岁时,湖南卫视播出了一部以跆拳道为主题的剧集——《旋风少女》,剧中的角色围绕着跆拳道运动展开一段段故事。“太帅了!”李婉说道,她觉得镜头里年轻靓丽的女运动员角色就应该自己。

12岁那年,她开始在家乡邵阳本地的一所跆拳道馆学习,起初是兴趣班的模式,一周去和教练上几次课,她感觉十分开心。因为还要顾及学业,有时训练的进程只能暂缓,但她每周最盼望的就是去道馆。

一开始,李婉学习的项目是竞技跆拳道,教练看到她的进步,觉得她是个苗子,就让她开始尝试跆拳道品势项目。有些人觉得跆拳道的打斗十分刺激,重复而具有标准的品势项目则十分乏味,但是接触品势项目的李婉却对这一套规范而严谨的套路项目入迷了。

2 一波三折|她的参赛之旅

“伤病与运动员相随,难以避免。”李婉说。

跆拳道运动的腿法变化多端,在品势项目中,对每个动作的极致要求,都会要求运动员腿部形成肌肉记忆,因为常年的踢腿动作,李婉的半月板已经有所损伤。

起初腿部有些肌肉部分产生疼痛,李婉没太在意,一直咬着牙坚持完成每一个动作。“习惯了就好了,让疼痛感成为习惯时,也就感觉并无大碍。”她说道。

有一天,李婉觉得自己完全无法承受这种疼痛,只能去医院检查,医生看到片子后,告诉她半月板已经损伤了。

“养!”医生用一个字告诉李婉,并且跟她说:如果



李婉夺冠后和教练合影。

2019年10月,已学习了两年跆拳道的李婉被教练发掘,教练认为她具备参加品势项目竞技比赛的潜质,应该去到更专业的训练环境中学习。

初中毕业,李婉本可以作为特长生进入家乡邵阳的重点高中,但是她对跆拳道的热爱已近狂热,希望要找到这一领域最好的教育资源,于是李婉和家人商量,跟随着教练离开家乡邵阳,考到了重庆市,独自在国内知名跆拳道职业教育学校——重庆市北碚职教中心踢王决跆拳道冠军学院开始了中专学业,也开始在这里接受跆拳道品势项目更专业的训练。

在重庆,初来乍到的李

婉十分忐忑又万分憧憬,因为她知道北碚职业教育中心踢王决跆拳道冠军学院里诞生过40多位世界冠军,而自己还从未接受过专业的训练。人生地不熟的她时常感觉失落,一是因为想家,二是因为面对巨大的同龄人竞争,她有些无所适从。

但她不服输的个性在此时也开始崭露头角:每次到同学们休息日时,她就一个人去道馆练习动作,一遍不行就两遍,累了就躺在地板上休息,想想自己的动作要点,有时一待就是一整天。

而随着训练的深入,李婉的战术水平提高很快,队内考核时,她的成绩长期在前三名,但与此同时发生的,就是伤病的困扰。

不用大量的时间和休息去养好伤病,后果谁都无法预料。谁都知道身体要紧,可李婉却感到无奈:“要想成为顶级的运动员,‘养’是不可能的。”从那以后,她便很少再去医院特别问诊伤病问题,等待着每一个机会证明自己。

今年4月,李婉和中学生运动员们前往北京集训,剑指法国诺曼底第19届世界中学生夏季运动会。“我总算能参赛了!”李婉说道,谈到这次参赛之旅,可谓一波三折。

集训前,腰系蓝红带的李婉却犯了难,因为赛事规定,只有黑带段位选手才能参加比赛,李婉早已掌握顶级段位动作,但是一直还没有考

级。而得知这一消息,学校和备战团队立马帮助李婉,协调各方,最终通过远程视频的方式跳级考取韩国国技院认证的黑带段位,这才获取了参赛资格。

而赛前,李婉因为是第一次出国,护照手续都没有来得及办齐,又因为法国对青少年运动员的审核十分严格,需要每个运动员出具监护人允许的公证证明,她因为没有及时准备手续而险些错过比赛。

幸好中国跆拳道协会得知这一情况,参与协调了李婉出国证照的办理,她才成功走向法国。

5月10日,李婉从北京前往广州,再从白云机场飞往巴黎,最终奔赴法国北部诺曼底大区。

3 稳扎稳打|她始终排名第一

“诺曼底的天气好极了!很少下雨,又有海风。”第一次来到法国的李婉十分兴奋,欧洲街道让她觉得十分新鲜,不同的面孔也让她觉得稀奇。

但这种兴奋感没有持续太久。

5月15日,李婉和教练组一行人前往赛事组委会报到,本次中国队共派出35名运动员参加田径、游泳、霹雳舞等9个大项的比赛,加上教练等随行人员也只有60多人。而李婉到达赛事登记现场时,遇见了一支200多人的庞大队伍——中华台北队。

李婉面对这一同胞的面孔时,既兴奋又紧张,一是因为中华台北队的水平之高已经是业内熟知,再者,中华台北队的运动员们早已步入职业队伍,征战的世界大赛经验远远超过自己。其中不少运动员才从刚刚结束的2022韩国世界跆拳道品势锦标赛完赛归来。

赛前热身时,李婉甚至能感觉自己小腿都在不自觉地发抖,她知道,这并不是因为对于技战术水平的顾虑,而是心态问题。

5月16日是比赛日,诺曼底的天空万里无云,李婉也在其中。她所参加的跆拳道品势单人项目赛制分为两轮,预赛十六位参赛运动员角逐前八名,决赛再通过五位裁判员打分进行名次之争。

预赛开始前,随行法国的教练张舒对李婉说道:“保持心态就好。”

李婉稳扎稳打,完成规定动作,从预赛、半决赛,她一直排名第一,这也让她按照规则将在决赛的八名

选手中最后一个登场,无疑需要承受巨大的压力,“但这也让我更能看清其他对手的实力,我的优势是表现力要更强一点,所以我也给自己定了一个目标:不能畏惧”。

“决赛你不要期望太大,但是也不要轻视自己,发挥出水平就好了。”张舒教练对李婉说道。

而到了决赛阶段,当裁判念到李婉的名字、通知上场时,李婉感觉脑海中一片空白,赛场的肃静在那一刻让她感觉窒息。

紧接着,她走到赛场中间,一气呵成地完成了品势项目动作,5名裁判,去掉一个最高分,再去掉一个最低分,三个分数取平均值后,打分屏上打出7.47分的成绩,这让场外的队友和教练已经开始鼓掌和呐喊。得知自己位列第一时,她还没有回过神来。而队友和教练已经开始提前庆祝,这时她才肯定自己拿了金牌。于是她接过队友递来的五星红旗,披在上身,嘴里高喊出一声“China”。“代表祖国参赛的自豪感,是难以言表的。”李婉回忆道。

赛后,中华台北队的运动员都表示祝贺,土耳其的运动员还前来和李婉合影,表达对她的称赞,虽然听不懂对方具体说的什么,李婉依旧很开心。

回国后的李婉,目前在隔离,每天继续在隔离酒店学习着学校布置的网课,偶尔也会在房间里练习腿部动作。

“我还要为之后的比赛准备,我已经是跆拳道运动员了,代表着祖国。”她说道。



李婉和土耳其运动员合影。

■小知识

什么是跆拳道品势?

跆拳道品势项目是根据基本动作把防御和攻击作成套路来训练的练习体系。品势是假设真实格斗,当对方攻击时反击的技法,即先定好对方的攻

击,利用适当的技术练习的训练体系。品势按修炼者的实力与级别来分配,一套品势套路可由20~30个技术动作组成。