

一跆拳道 一皆有门道

◆ 陆玮鑫

本版摄影 李铭坤

新民晚报

18

2019年
3月21日
星期四

悦动

味道

买手

影音

流连

潮店

格调

意无涯

爱玩,是孩子的天性,但怎么玩,确是一门“技术活”,尤其是在晚间7时这个“黄金时段”。

某种程度上说,在晚上练跆拳道,对这个时代的青少年而言多少有些“异类”。他们既没有抱着各种各样的电子产品“玩”游戏,也没有在形形色色的补习班里“玩”知识,他们“玩”的,是坚持。

“我可以接受失败,但绝不接受放弃。”迈克尔·乔丹的名言成为了跆拳道少年们最真实的写照。坚持,成为了教练和学员们频率最高的词汇,也牢牢地印在了所有人的心里。横踢时因为重心不稳摔倒,缓口气爬起来继续,下劈时因为距离不够而受伤,咬咬牙站起来再练,分组对抗时手臂被踢到,疼得眼泪直流也不肯弃权……想成为胜利者,就必须坚持到对手先倒下为止。从这个角度看,他们学到的不仅是跆拳道,更是人生之道。

视觉设计:奚云阳
本版编辑:吕剑波



扫描二维码
看精彩视频



“一!”“嗨!”“二!”“嗨!”“三!”“嗨嗨!”晚上7时,位于上海田园外国语小学对面的艺蓓跆拳道训练班里,总会传出一声声整齐响亮而富有节奏感的呼喊。每到这时,路过的居民们总会不自觉地放慢脚步,朝着二楼的某个窗户看上一眼,然后笑着说:“听见没,那些跆拳道少年们又开练了,这声音都快成了社区一景了。”

此刻的训练房里,一群10岁左右的小朋友正穿着道服,一丝不苟地练习着前踢、侧踢和下劈等各种跆拳道技术动作。几个成套下来,孩子们脸上已经蒙上了一层薄汗,但他们的眼神里,却透露着同龄人中少有的自信和坚定。

健身新选择

今年10岁的刘伟杰,从1年半前开始来到这里练习跆拳道。现在的他,已经能够熟练使用侧踢和下劈两种腿法。用教练的话来说,他是班上进步最快的学员之一。小刘是自己主动向家长要求加入的培训班的。“因为我觉得跆拳道很热血,踢腿的样子真的很帅,还能强身健体。”其实,这不仅孩子们选择在放学后穿上跆拳道服的主要原因,也是这项运动在近几年越发盛行的重要因素。

“大多数家长选择让孩子练习跆拳道,起初只是希望在遇到危险的时候能够有一技防身。”长期在青少年跆拳道训练班担任教练的张阳介绍,“其实跆拳道还有不少其他优势,作为健身项目,它对于身材条件没有太多的要求,道服和护具等装备的价格比较适中,新学员入门的速度比较快,对提升孩子们身体的协调性和心理的抗压能力都有很大帮助。”的确,张阳班上的学员,虽然年龄和身材条件有所不同,有的孩子乍看之下甚至给人一种“弱不禁风”的感觉,但他们却都能轻松地完成一系列帅气的踢腿动作,即便因重心不稳摔倒,也会马上站起来继续,这引来了围观家长们的一阵掌声和鼓励。

交友新平台

虽然从竞技层面看,跆拳道并不属于集体项目,但在这个青少年训练班里,孩子们却因为这项运动,交到了许多新朋友。跆拳道,俨然成为了青少年间新的交友平台。训练开始前10分钟,已经有不少孩子提前来到班里,趁着教练还在准备,他们悄悄在地板上围坐成了一个圈,讨论着一些与跆拳道并没有太多关系的话题,话题中既有学校里发生的趣事,也有最新流行的动画片,甚至还包括申花上港和大鲨鱼这些本地运动队的表现。



“这是他们自发形成的,并不是我们要求的。”备课完毕的张阳教练朝着那个“圈”看了一眼,“有几个孩子刚来的时候话都不敢说,打对抗的时候也不敢喊出来,后来因为护具数目有限,大家要分着用,几个稍微年长一点的一直主动去帮小的戴装备,结束后还拉着一起来补充能量,加上本身大家就住得挺近的,时间长了自然熟络,现在已经成兄弟连了。”

说起跆拳道给这些孩子带来的改变,家长们自然最有发言权。“虽然是男生,但他性格很内向,每天上学路上都是愁眉苦脸的,话也不多,在学校里没有什么太好的朋友,我们和老师都挺担心的。”训练间隙,一位男学员的妈妈感叹,练了跆拳道后,孩子开朗多了,“他现在很喜欢交流,每天回来第一件事就是跟我们说学校和训练班里发生了什么,也会带朋友来家里一起玩耍,这在以前基本是不可想象的。”

憧憬新目标

近年来,跆拳道运动在上海呈现出蓬勃发展的良好局面,青少年跆拳道更成为其中不可或缺的重要组成部分。去年,以培养后备人才为主要目的上海跆拳道邀请赛、U系列跆拳道锦标赛、上海市第九届跆拳道邀请赛和城市业余联赛——跆拳道联赛的成功举办,不仅为青少年跆拳道选手们提供了展示自我的新舞台,更让他们有了新的目标和动力。

“练跆拳道很累,但想到我已经考了好几条段位带了,就决定要坚持下去。”四年级女生俞佳盈年龄不大,却已经有5年的跆拳道训练经验,更成为了训练班里段位最高的选手,周围越来越浓厚的跆拳道氛围和越来越多的“升级”机会,更是她不断前进的动力。“每次听到看到有同龄人去比赛或者表演的消息,我都挺羡慕的,希望未来自己也能站上那个舞台,所以还要好好练习啊!”说话的时候,小姑娘面带笑容,眼里写满了憧憬,显然,她已经找到了前进的方向。

行有迹

上海室内跆拳道训练馆(部分)

艺蓓跆拳道训练班
闵行区都市路4382号2层(每周四闭馆)
上海传奇跆拳道馆
上海市普陀区长寿路1118号芳汇广场
鑫磊跆拳道俱乐部
张江高科技园区张江路365号3楼
铮铮跆拳道馆
上海市闵行区都市路560号2楼216室
聚缘跆拳道培训中心
周浦镇关岳西路151弄52号2楼小上海休闲广场

练门道

青少年跆拳道选手可根据战力水平报名参加不同等级的段位考试,通过后可获得不同颜色的段位带,从弱到强依次可分为:白带、白黄带、黄带、黄绿带、绿带、绿蓝带、蓝带、蓝红带、红带及红黑带。

青少年跆拳道训练小贴士:

- 训练开始前需进行充分的热身运动,尤其要确保各关节已经充分活动开,让身体能够适应一定强度的训练
- 训练前不宜吃得过饱,以免影

响身体灵活性,可采用少量多餐的方式,同时切忌使用过冷、过热及刺激性食物

■ 跆拳道训练的场地上需铺设柔性质地的材料,一般以泡沫垫为主,以最大程度减少受伤风险

■ 进行对抗练习前需佩戴相关护具,包括头盔、护甲、护腿及护臂等

■ 单节青少年跆拳道训练课程时长不宜超过1小时,(后15-20分钟可进行分组对抗练习)

■ 训练结束后不宜立刻大量饮水,可采用小口多次的方式,让身体逐步吸收水分和能量

张阳(青少年跆拳道教练)