

跆拳道比赛第四日

郑州队轻取三金

□记者 王凯

本报讯 5月16日，在省十三运会青少年竞技组跆拳道第四日的比赛中，郑州代表队一枝独秀，夺得3金2银，另一块金牌被洛阳代表队收入囊中，周口代表队没有选手参赛。

与前一天多个场次出现的直到最后一秒才分出胜负的情况不同，当天

各个级别金牌的归属很早就失去悬念。在女子乙组55公斤级、52公斤级决赛中，郑州代表队的4名选手分别包揽了这两个级别的金牌和银牌。男子甲组68公斤级决赛同样没有悬念，洛阳代表队的两名选手分别获得金牌和银牌。唯一一场异地代表队的对抗在郑州代表队和焦作代表队之间展开，但因实力相差明显，郑州代表

队的何德力以33:9轻松夺金。女子乙组55公斤级决赛是当天决赛中异常激烈的一场，虽然两名选手来自同一个代表队，但双方丝毫没有手下留情。青方选手张雪丽在比赛中由于过于兴奋，出现了被裁判警告的情况。红方选手郭小雨在第一节一路领先的情况下，从第二节开始出现崩盘，被反超比分。最终，张雪丽以21:12取胜。

夺金之后的张雪丽扬起双臂，喜极而泣。

经当值主裁判确认，当天男子甲组63公斤级金牌得主是郑州代表队的何德力，女子乙组52公斤级金牌得主是郑州代表队的贾洛，洛阳代表队的孙豪和郑州代表队的张雪丽分别摘得男子甲组68公斤级和女子乙组55公斤级金牌。

四年磨剑 一朝建功
——访周口市跆拳道队教练陈建华

□记者 韩志刚

5月15日下午，周口市体育中心体育馆，省十三运会青少年竞技组跆拳道女子乙组59公斤级决赛正在紧张进行。终场前10秒钟，双方比分仍为2:3，周口选手程议瑶仅仅落后对手1分。

奇迹发生在最后一秒。程议瑶飞起左脚，踢中对手腹部得分。场上比分定格在4:3，程议瑶成功夺冠。她喜极而泣，和教练陈建华紧紧抱在一起。

至此，周口市跆拳道队已经斩获4枚金牌，相比上届省运会跆拳道项目颗粒无收的结果，有了长足进步。跆拳道并不是周口体育的传统优势项目，这次之所以取得这样好的成绩，背后是教练员和运动员的辛苦付出。

“我们4年来的心血没有白费！”谈起本届省运会的收获，周口市跆拳道队教练陈建华感慨良多。

今年38岁的陈建华，于2002年从成都体院毕业后到市体校担任跆拳道队教练至今。“在市体育局和市体校领导的大力支持下，我们从选拔苗子入手，为这届省运会做准备。”他说，听说哪个孩子有天赋，他就主动去询问了解情况。“现在，不少独生子女的家长都不愿让孩子从事体育，我们只能苦口婆心地劝说家长。”有一次，市体育局竞训科科长朱有彬发现一个女孩条件不错，便领着她来找陈

建华。这个女孩就是程议瑶。职业敏感告诉他，这个女孩是练跆拳道的好苗子。经过一番周折，陈建华将她招进了体校。像程议瑶一样，周口市跆拳道队几年来吸纳了不少好苗子。

苗子有了，接下来就是培养。

4年来，周口市跆拳道队一直在紧张备战，节假日基本上没有休息过。今年大年初三，仅仅休息两天的陈建华和队员就返回了训练场。每天上午、下午、晚上，除了吃饭和睡觉，他们把所有的时间都用来训练。在一次次摔打中，教练对运动员的技术存在的问题进行纠正，从而进一步减少失误率，提高成功率。“跆拳道是高强度对抗的竞技项目，需要良好的体能做保证。”陈建华说，他们每周还安排两三次万米长跑，提高队员们的身体素质；安排50米、100米冲刺跑，提高队员们的踢腿速度。

由于年龄小，有的运动员存在想家、不自信、想赢怕输等思想问题。对此，除了日常训练，陈建华和同事经常进行一对一心理辅导，帮助运动员心理减压，增强适应能力。

他们还通过以赛代训等形式提高训练效果，提升运动员训练水平。在近几年的河南省跆拳道青少年锦标赛上，周口市跆拳道队总共获得两枚金牌、两枚银牌，整体水平稳步提高。

“付出总有回报！”陈建华说，在接下来的比赛中，周口市跆拳道队可能会带给我们更多惊喜！

周口名企助力省运会



5月16日上午，省十三运会市场开发工作推进会在周口市体育运动学校会议室召开。会上，宋河酒业股份有限公司、周口天泽汽车销售服务有限公司负责人分别作了发言，并与省十三运会（周口）筹委会市场开发部签约。宋河酒业股份有限公司为省十三运会赞助300万元，周口天泽汽车销售服务有限公司为省十三运会提供用车服务。图为宋河酒业股份有限公司负责人（前左一）与省十三运会（周口）筹委会市场开发部签约。 记者 朱东一 摄

烈日下的奔跑

□记者 牛思光 文/图

5月15日15时许，烈日当空，不少路人为了躲避高温，纷纷选择走在树荫下。这时，在市体育中心广场上却有一个人，穿着一身很厚的运动服，头上戴着护具（如图），顶着烈日在广场上来回慢跑。熟悉体育常识的人立刻会想到，这是运动员在控制体重。

记者经询问得知，这名运动员是郑州代表队的选手，名叫沙雨祥，他这次参加的是跆拳道男子乙组55公斤级比赛。记者问起他此时跑步是不是为了赛前减轻体重时，沙雨祥不好意思地说：“我就是想今天晚上吃点儿饭，现在是提前消耗一点儿热量，不是为了刻意减重。”聊天中，记者发现沙雨祥站着不动依旧满脸汗水。原来，他当时穿了两条长裤和两件长袖上衣，为了消耗更多热量，他还戴上了比赛时的头部护具。

沙雨祥介绍，平时训练期间他的体



重一直在59公斤左右，为了参加这次55公斤级比赛，他在一个月前就开始减轻体重。“现在我的体重没什么问题，但如果要想多吃一点儿东西，还是要提前消耗一定热量才行。”

视频回放
让比赛公正透明

在跆拳道比赛中，选手之间攻防转换迅速，当比分陷入胶着时，每一分都十分关键，裁判的判罚有时候会引起选手、教练的异议。因此，当场边的教练对场上裁判的判罚有异议时，可以向负责录像审议的裁判申请视频回放，这样通过慢镜头回放，可以保证场上的判罚公正。图为裁判正在查看视频回放。

记者 王凯 摄

