



# 身怀武侠梦，心似满弦弓

## ——记烟台市体校散打队总教练董海峰

“腿抬起来，动作到位，做到‘快稳准’……”日前，在烟台市体校散打馆，董海峰一边向学生示范，一边介绍动作要领。

常年的散打训练让1.86米的董海峰看起来更加强壮。从小身怀“武侠梦”的他，如今是烟台市体校散打队总教练，在青少年散打项目培养方面，建立起自己独到的训练体系，培养出王丹阳等一批优秀的“后浪”。如今，距离第25届山东省运会还有两年时间，董海峰和他的队员像是满弦的弓一样，日日备战，希望一朝突破。

▶烟台市体校散打队正在进行刻苦的训练。

齐鲁晚报·齐鲁壹点  
记者 梁莹莹

### 从“武侠迷”走向全国散打冠军

“嘿哈嘿……”齐鲁晚报·齐鲁壹点记者还未踏进散打馆的大门，就已经听见里面传来的洪亮训练声。

散打馆的二楼，80名队员正在训练。冬日的烟台，已经迎来初雪，但训练馆里的人穿着红色或者蓝色的运动背心和短裤，正进行对抗训练，脸上、身上全是不断淌下来的汗水。大开大合的动作气势如虹，董海峰穿梭其中，纠正着队员的动作。

今年37岁的董海峰，是山东烟台人。为人豪爽是山东人的本色，董海峰也不例外。

“至今我还记得1994年春晚上有个节目叫《狗娃闹春》，一群来自山东郓城宋江武术学校的孩子在舞台上腾挪翻转，那时候在我心中就埋下了一颗种子。”董海峰说，小时候他的学习成绩优秀，是个“学霸”，所以家里人从没想过他会走上体育之路。

直到1998年，一个特别的机会，他才进入烟台市体校开始学习。那一年，他已经15岁。

散打之路并不好走，刚开始的兴趣在一天天的枯燥训练中渐渐磨没了。刚进散打队，第一项任务就是对着镜子规范自己的动作，不断纠正，一练起码半



年时间，现在进散打队亦是如此。日复一日的练习，颇为枯燥和单调。

记者发现，场馆内的男女队员互相对抗，训练强度并不亚于比赛，董海峰说：“正式比赛2分钟一局，三局两胜。训练中我也是严卡比赛模式，让学生接近比赛的强度，这样才能找到比赛的感觉。”

每天训练10小时以上，训练过程枯燥乏味，最初和董海峰一起进烟台市体校的20多个队员，最终走上专业之路的只剩下4人。

每一个取得成功的运动员背后都有一段鲜为人知的成长故事，对于董海峰来说，他的成长经历也是充满励志精神，正如他自己所说“从小的武侠梦，激励着自己，最终成就自己走向全国冠军”。

### 温暖很多年的年夜饭

提起恩师翟寿涛，董海峰的感激之情溢于言表。进入山东省队之后，训练强度大，又累又枯燥，不允许出门，不能吃垃圾食品，种种规定让当时20岁出头的董海峰一度进训练馆就头疼，幸好恩师翟寿涛及时帮他打开心结。

即使在退役，承担起烟台散打队掌门人的责任后，翟寿涛依然在董海峰的职业生涯中扮演着重要角色。在记者采访过程

中，董海峰拿起手机告诉记者，“师傅建了一个群，现在每天还在群里跟我们这些弟子交流散打的一些方法、技巧，虽然我们早已自立门户，但是师傅从来没有放下过我们。”

在山东省队的七八年时间，董海峰仅回家过年两次，其他过年时间都在外训，师娘做的年夜饭温暖了董海峰很多年。“师娘会到我们宿舍跟我们聊天，会把我们几个弟子喊到家里吃一些食堂吃不到的东西，也会经常把水果等送到宿舍。外训的时候有四五十人，都是师娘承包年夜饭的活儿，所以到现在我都很感恩师父师娘。”

### 三顾茅庐 寻到得意门生

在2018年举办的第24届山东省运会上，烟台散打队派出20多名队员参加了全部6个级别的比赛，取得5金5银5铜的优异成绩，为烟台队立下赫赫战功。一届大赛的落幕，也就宣告着另一届大赛周期的开始。在第24届省运会闭幕之后，董海峰就四处奔波寻找好苗子，备战第25届省运会。

千军易得，一将难求。精良的人才不好找，若是找到了，那就一定得拿下。说到这里，董海峰笑了，当时三顾茅庐，才把那名小将招致麾下。

选材，要选择有潜力、有灵气的运动员。2014年，董海峰到

栖霞选材，听当地体校校长说有个小姑娘素质很不错，董海峰就上心了，亲自跑到小姑娘就读的初中。经各项测试，确实是个好苗子。

但是小姑娘的家长坚决不同意女儿学散打，又苦又累，还经常受伤，不像女孩子要从事的行业。为了打破家长的疑虑，董海峰和当地体校校长三次来到小姑娘家中做工作，最终说服了小姑娘的家长，而这个小姑娘果然不负众望，进入烟台市体校散打队的第四年，即获得第24届山东省运动会武术散打项目60kg级的冠军，她就是名将王丹阳，现在也是山东省队的主力选手。

从第一天开始带队起，董海峰就给自己设定了一个目标，那就是打造一支省内一流强队。他明白，一支队伍成长必须要有铁的纪律，三分训练七分管理，要团结一心，要向管理要成绩、要向管理要金牌。教练员要给这支队伍注入激情和灵魂，经过磨炼，这样的队伍才能召之即来、来之能战、战之能胜。

“发现有天赋的运动员，这可能是所有教练的梦想吧，也是我的梦想。我这辈子始终以师傅翟寿涛为目标，也想做个像他那样的教练。”董海峰说，第25届省运会迫在眉睫，胜利绝不是临时抱佛脚，靠侥幸能取得的，而是用四年日日夜夜稳扎稳打，持之以恒的汗水浇灌收获。

## 山东体育 看

### 排管中心冬训 出击瞄准2021

近日，省排球运动管理中心在省训练中心召开2020年度冬训动员大会。动员大会通过总结我省排球各项目目前备战工作，分析当前备战的形势，进一步明确冬训期间的主要任务和工作重点，旨在贯彻落实局党组备战工作有关部署和要求，全面总结备战工作中的经验和问题，进一步统一思想、坚定信念、强化措施，全力以赴做好十四运会备战参赛和今年冬训的各项工作，为完成“两运”任务奠定坚实的体能基础、技术基础和心理基础。(宋莹)

### 全国U16手球锦标赛 山东男队夺冠

近日，2020年全国青年男女U16手球锦标赛(5人制)在安徽安庆落下帷幕。本次比赛会集了来自全国各地的17支运动队300余名运动员参加，是全国首届5人制手球比赛。5人制比赛的开展结合了青少年手球发展现状，具有场地小、人数少、趣味性强、操作性强、易于在广大中小学及俱乐部普及和开展的特点，是中国手球协会力推的比赛项目。山东男、女两支队伍发挥出色，男队以全胜战绩夺冠，女队则收获铜牌，展示了我省手球后备人才的风采。(郭伟)

### 全国柔道锦标赛 山东队获佳绩

日前，2020年全国柔道锦标赛暨全国柔道冠军赛在江苏常州溧阳落幕。作为国内级别最高的柔道赛事，本次比赛吸引了包括国家队队员在内的全国30个省区市的37支柔道运动代表团，共计约1000名专业选手参加。我省运动员共取得两金三银六铜。其中，杨俊霞、刘红岩分获-63公斤级、-70公斤级冠军。此外，我省代表吉林参赛的选手商义和马振昭还分获男子-60公斤级和女子-78公斤级冠军。(宋莹)

### 全国摔跤冠军赛 山东选手获四金

近日，2020年全国国际式摔跤冠军赛在焦作市太极体育中心体育馆落下帷幕。本次比赛共历时12天，分为男子自由式摔跤、女子自由式摔跤和古典式摔跤三个部分。在率先结束的男子自由跤项目的决赛中，我省运动员杨超强、王春阳分别收获97公斤级和125公斤级冠军。随后的古典跤项目比拼中，我省67公斤级张国涛夺冠，130公斤级老将孟强和肖棣会师决赛，包揽冠亚军。(宋莹)

# 中国·济南第五届国际山地持杖徒步激情开走

本报讯 12月6日上午8时30分，“2020中国·济南第五届国际山地持杖徒步大会”在济南奥体中心激情开走。

本届大会由中国登山协会、山东省体育总会指导，济南市体育局主办，济南市体育总会承办，济南奥林匹克体育中心、济南市登山协会协办，山东奥鼎体育文化传播有限公司执行。旨在通过“持杖徒步运动”活动的举行，向外界展示和推介大美济南的城市形象、带动泉城文化和旅游等方面的发展，进而打造具有“济南城市品牌”的国际顶级赛事活动。

受疫情影响，今年国内的赛事活动一度按下暂停键。但随着国内疫情防控取得重大战略成果

和防控工作转入常态化，复工复产和赛事活动点动“重启键”，大众积蓄已久体育活动的热情一下子被释放。在济南奥体中心，冬日的寒冷丝毫没有阻挡泉城民众对持杖徒步这项运动的喜爱和追捧，随着清脆的发令枪声，1500余名持杖徒步爱好者在奥体竞相出发，大步迈向2020新征程。

据了解，为确保大会的安全有序和参赛人员的身体健康，本届持杖徒步大会严格按照疫情防控要求，对参与人员范围和规模都做了严格控制、限定。同时为避免参赛人员出现身体损伤，本次大会依旧不设名次奖，采取完赛即可抽奖的形式进行。

(体讯)



### 省体育标准化 年度总结会议召开

为统筹推进体育标准化建设，进一步发挥体育标准化助力体育高质量发展的作用，12月3日，由省体育及体育用品标准化技术委员会主办的2020年山东省体育标准化年度总结暨标准宣贯工作会议在济南召开。2021年省体育标委会将持续深化体育标准化工作改革，推动标准化在体育各领域的普及应用和深度融合，为促进体育强省和健康山东建设提供技术支撑和制度保障。(李洁)