

跆拳道运动员吴倩转型当馆长

能吃苦,有恒心,事业就能干好

聊城市东昌府区东昌西路国际商务港内,“新国际跆拳道俱乐部”的招牌格外惹眼,每逢周末,进出俱乐部的青少年总是络绎不绝。这家聊城市唯一由体育局批准注册的跆拳道馆,目前已经成为全市跆拳道人才输送的大本营之一,这背后,也凝聚了馆长吴倩一路走来的艰辛。



从自己喜爱到培养更多人爱上跆拳道,吴倩在这条路上走得艰辛而快乐。



本报记者 刘伟

未了的情愫

吴倩曾是省跆拳道队的一名优秀运动员,获得过全国冠军。因为伤病吴倩的职业生涯在2012年戛然而止。退役后的吴倩经历过一段迷茫期,对于未来,她并没有一个明确的规划,“当时整个人都快抑郁了”。在反复思考之后,吴倩决定延续自己的跆拳道生涯,因为她觉得,自己同跆拳道的缘分未尽,尽管这项运动带给她自己伤痛,但多年的感情积淀还在,吴倩决定开一家道馆。

然而,这个决定一做出,吴倩就遇到了麻烦。父母不同意吴倩的决定,他们觉得闺女练跆拳道已经受了那么多苦,现在退役了,找个稳定的工作上班就可以了。由于父母的反对,吴倩的创业计划一度被搁置,直到她认识了自己的丈夫翁涵。

人高马大的翁涵,曾是省武术院运动员,习练过散打。在成立跆拳道馆这件事上,翁涵特别赞成吴倩。后来,经过翁涵不断地做工作,吴倩父母逐渐转变了原有想法。接下来,小两口做市场调查,筹措资金,设计装修。在一番辛苦操劳之后,2015年5月,新国际跆拳道馆正式成立了。

万事开头难

道馆成立之初,吴倩夫妇制定的方向是朝专业化、规范化迈进,聘请专业教练员,打造一流师资。不过,他们不曾想到,开业第一课,自己就栽了一个跟头。

“第一次试课,有50个人报了名,最后没有一个留下来,这让我们很受打击。”吴倩回忆当初说道。冷静下来之后,吴倩开始分析碰壁的原因,在她看来,试课之所以失败,主要还是自己不了解市场。“我们对小朋友的要求太苛刻了,因为我们的教练



都是从专业队下来的,所以总是习惯以专业的模式对待他们,结果小朋友和家长受不了了。”

在了解了这个情况后,吴倩改变了思路,她尝试先培养孩子的兴趣,让他们喜欢上跆拳道,再慢慢教他们跆拳道的一些技术要领。这招很快有了效果。一个星期后,道馆有7个小朋友报名,一个月内,50名试课学员交了学费,吴倩也慢慢有了信心。

如今,吴倩的跆拳道教学已经小有成就。针对不同年龄段的学员,俱乐部设置了儿童组、少年组、特训组等几个组别,因材施教。除了教授学生们技术动作之外,吴倩也把跆拳道精神带到了教学当中,“跆拳道注重礼节,一个小小的鞠躬,看似是一个动作,其实包含了深刻的含义,它是一种习惯,这种习惯也是我们在培养孩子的过程中必须要注意的。”

更强更专业

随着学员人数不断增加,吴倩道馆的影响力和带动力也

在不断扩大。有些具备专业运动员潜质的学员,甚至被选拔到了省队。

2015年10月,在全国大众跆拳道系列赛山东站的比赛中,吴倩带队出征,这也是阔别赛场多年后,她重出江湖。最终,道馆特训组的学员为聊城市代表队争得了5金4铜,吴倩的团队也收获了最佳团队奖。由于表现出色,学员支璠璐被选入了山东省跆拳道队。看到这一幕,吴倩倍感欣慰。

谈到道馆未来的发展,吴倩表示要先为聊城培养优秀人才,争取全运会上拿金牌。俱乐部更远的目标则是创办跆拳道专业学校,“目前跆拳道专业学校只在温州有一家,像这样的专业类学校还是非常欠缺的,我们现在有这个想法,争取以后能实现。”

从运动员到道馆馆长,吴倩的转身,没有被挫折击倒,“只要能吃苦,有恒心,事业就能做好。当运动员时做一件事能坚持十几年,已经很难了。教练常跟我们说一句话,只要能把体育干好,以后遇到所有的困难都不是困难。”

没玩过网球,也会得“网球肘”



山东省运动康复研究中心副主任医师 包信通

很多“网球肘”患者都会提出同样的问题:“我从来不打网球的,怎么会得这个病?”

其实“网球肘”是一种常见的慢性损伤疾患,因最早常见于网球运动员而得名。有些人肘关节活动并不多,但肘关节局部受到损伤或受凉等,也可发病。中老年人发病率较高。所以,“网球肘”并非网球运动的“专利”。

“网球肘”其实是伸肘肌肉过度负荷引起的损伤。如错误的网球握拍和击球动作,以及拿取重物、洗衣服、扭毛巾等动作,切菜、炒菜,打扫、拖地、抱孩子等家庭主妇的工作,都可引起伸肌总腱反复慢性损伤,导致局部疼痛。还有,那些长期玩手持电子游戏的儿童和办公室工作人员也要注意了,长时间上肢紧张操作也会得“网球肘”。

既然不是运动达人也会得这个病,那怎么治?



我省运动员勇夺四张飞碟项目奥运入场券

近日,中国射击队飞碟项目里约奥运会选拔赛落下帷幕,我省四名选手在选拔中夺得奥运参赛资格。在女子双向比赛中,潘强提前两轮便锁定里约奥运参赛席位,这也将是他参加的第一届奥运会。

在比赛中,陈芳险胜各路好手,拿到中国该项目唯一一张奥运门票。在男子双向比赛中,潘强提前两轮便锁定里约奥运参赛席位,这也将是他参加的第一届奥运会。

体操奥运选拔赛张成龙单杠夺冠

近日,全国体操锦标赛暨奥运选拔赛在安徽合肥落下帷幕。我省奥运冠军张成龙在单杠比赛中夺得冠军。此次锦标赛男子单杠放在最后进行,张成龙凭借一套难度系数高达7.5的动作得到15.767的全场最高分。在锦标赛次日公布的中国体操队奥运名单上,张成龙也成为男子五主力之一。

度系数高达7.5的动作得到15.767的全场最高分。在锦标赛次日公布的中国体操队奥运名单上,张成龙也成为男子五主力之一。

中国拳王争霸赛于丰铠、王森摘得拳王桂冠

近日,2016年全国男子拳击锦标赛总决赛暨中国拳王争霸赛在山东淄博落幕。10个级别的男子“中国拳王”荣誉称号以及“金拳套”奖杯花落各家,淄博选手于丰铠、王森双双摘得拳王桂冠。王

森战胜福建选手彭聚鹏获得60公斤级拳王称号;已经获得里约奥运会参赛资格的于丰铠与获得本次比赛冠军的郭晋共同摘得91公斤级拳王桂冠。

济南打造城市体育公园

5月22日,由泰山体育产业集团、齐鲁周刊社、世茂集团(济南·宽厚里)、鲁能体育文化(济南·宽厚里)、北京龙足汇体育文化有限公司联手打造的2016济南世茂城市体育公园揭幕仪式暨济南市体育局全民健身示范基地授牌仪式在

济南世茂国际广场·宽厚里举行。据悉,该城市体育公园是全国首家城市CBD公益体育公园。山东省、济南市体育局领导,各主办、协办及承办单位领导以及各大媒体共同见证了世茂城市体育公园的启动。