

从小具备柔道天赋 技术要领一点就通 张飞窈 :让更多的人喜欢柔道

今年40岁的张飞窈是芝英镇毫塘村人。她用了半生的时间学习并推广一项重竞技运动——柔道。从小喜欢运动的她,在12岁那年入选金华市体育运动学校柔道队。进入金华市体校一年后,她宛如一匹黑马,第一次参赛就获得了浙江省罗蒙杯青少年女子柔道锦标赛冠军。1998年,她再遇伯乐,被浙江省柔道队选中,从此踏上柔道运动之路。

从运动员到教练员 换个身份发光发热

2001年,因伤病和年龄原因,张飞窈选择光荣退役。退役后,张飞窈的生活不再只是单纯的柔道训练。同年,她进入丽州高级中学当一名体育老师并兼任柔道教练。她打算以老师的身份,尝试将柔道这项运动推向社会,挖掘更多拥有柔道天赋的人。

走进课堂,张飞窈发现学生们对柔道这项运动的了解简直就是一张白纸,但这丝毫不影响他们的兴趣。没有场地,她就借用操场上的主席台,没有柔道垫就用体操垫代替。每次上柔道课,其他班的学生总会把主席台围得水泄不通。孩子们对柔道的情感和那年夏天的温度一样高。

每年,张飞窈都会出国与柔道强国的柔道家交流学习。在交流的同时,她看到了国内柔道发展和国外的差距。为了能与国际柔道文化接轨,也为了更好地推广柔道,张飞窈白天学外语、写教案,练习柔道专项技能,让丈夫做陪练,晚上给俱乐部的孩子们上柔道课。张飞窈一边工作,一边考取各类证书充实自己的业务水平,以全国实操总分第二的成绩考取了国内第一批柔道形裁判。后来,她又考取了中国柔道段位考官(国内仅83位)和国家一级柔道裁判。

2016年,张飞窈决定组建自己的柔道馆,负责竞赛训练、文化教学和后勤保障等工作。

开设柔道馆,对我来说不仅仅是一份简单的工作,也是继职业运动员生涯之后,能够让我在柔道领域里持续发光发热,体现自我价值的一个项目。张飞窈说。

张飞窈表示,柔道的精髓在于育人。柔道的礼仪与国学相仿,她立志将柔道礼仪作为柔道馆的特色项目推广。对此,大多数家长一开始都抱着试试看的态度。随着柔道课的不断开展和深入,家长们发现自己的孩子有了很大的变化:学会了礼让长辈,学会了鞠躬和双手交接东西,体质增强了,动作敏捷了,做事有了目标,遇到问题会自己想办法了。在孩子们的带动下,许多家长也喜欢上了柔道。

有付出就有回报。近些年,张飞窈带领柔道队在全国大小比赛中屡获佳绩。她的学生有多人进入金华市体育学校、浙江体育职业学院。在2017年第五届青岛国际沙滩柔道赛中,获男女代表队2金3银4铜。2018年第19届国际学生柔道公开赛中,2人出战,荣获2金。2018年,获浙江省业余柔道公开赛铜牌。在2019年浙江省大众柔道锦标赛中,学生黄睿获得73公斤级亚军。2019年香港荃湾两岸港澳地区邀请赛中,获1金1铜。2019年全国青少年U系列柔道形公开赛中,获4银2铜。在2021年金华市柔道锦标赛中,张飞窈的20名学生参赛,共获3枚金牌、10枚银牌、4枚铜牌。

谈及未来,张飞窈表示,自己将不断学习柔道,也更愿意把柔道精神以及各类技巧分享和传授给学生。我希望他们除了强身健体、学习柔道技能外,还能学会知礼懂礼,自信坚强,拥有坚韧不拔的意志品质,树立正确的输赢观。在学习和生活中,无论遇到什么样的困难,他们都能拥有勇敢面对的信心。

喜迎亚运·省运
奋进体育年 品质活力城
市文化和广电传媒集团 主办

融媒记者 吕晓婷



张飞窈柔道馆历年获得的奖牌



张飞窈向学生传授柔道技能

柔道教练张飞窈

体力好有冲劲 田径队员变身柔道运动员

4月6日,记者来到张飞窈所在的柔道馆。身材瘦小的她,讲起话来细柔温婉,不疾不徐,不时露出小女人的俏皮。见记者望着墙上的奖牌出神,她笑着说:如此瘦小的身体里,却蕴含着大大的能量。你是不是觉得很意外?

1995年,因耐力好,爆发力强,小学刚毕业的张飞窈就被金华市体育运动学校田径队选中。对于自己成为柔道运动员的原因,她回忆道:当时,柔道教练来我们田径队要人,见我有冲劲,体力好,觉得我是个练柔

道的好苗子。

加入柔道队后,随之而来的是一个月的试训。1万米长跑、60公斤仰卧推举,张飞窈都坚持下来了。在此之前,张飞窈甚至不知道有柔道这项运动的存在。单纯的她认为,柔道只是用蛮劲将对手摔倒。通过不断地训练,张飞窈发现柔道是一项高智商的运动,要战胜对手,光有一股子拼劲、蛮劲是不够的。它强调运动员对技巧掌握的娴熟程度,有时候要懂得以柔克刚。在逐渐发现柔道的魅力后,她真正与柔

道结下了不解之缘。

我之前对柔道一无所知,开始训练后却越来越喜欢。张飞窈说,柔道实战瞬息万变,前一秒不知道下一秒会发生什么,需要运动员在迅速预判和决断的同时做出反应。而且,柔道的创造性极强,运动员可以通过自己的想法去创造招式,这点让她非常喜欢也越来越热爱柔道这项运动。

张飞窈坦言,她很享受把对手摔倒的时刻。然而,在享受胜利带来喜悦的同时,她也付出了常人难以想象的艰辛。

训练很艰苦 像面团一样被揉捏拉扯

田径运动员变身柔道运动员,对于女儿这一身份的转变,张飞窈的父母一时很难接受。因为除了对这项运动的不了解,他们更多的是心疼女儿。

面对父母的摇摆,张飞窈也面临着艰难的抉择。训练最苦的时候,我常像面团一样被揉捏拉扯。张飞窈说,有时,她累得真想一直躺在床上,不愿起来训练。但骨子里不服输的劲头告诉她,必须练出成绩给父母看看。

回想年轻时的训练,张飞窈觉得自己挺能吃苦。每天早上5时起床出操,至少要跑十几公里。为了让自己能在缺氧的环境里迅速提升体

能,张飞窈还要与队员们跑遍金华市大大小小的山峰。运动员在实战中或有停顿,但在训练时,张飞窈绝不允许自己歇下来。

正常的对抗练习,男女轮番上,男生打5分钟下来休息,女生再打5分钟,但张飞窈从不休息。她常常是男女通吃,连打50分钟。按张飞窈的话说,学柔道要先学着当肉包子被人摔。

许多运动员的动作不够规范,摔怕了就想跑。很少有人像她那样,每个动作都要做到位,典型的初生牛犊不怕虎,一个动作不会必须练到会为止。通过摔跤,我知道了哪个招式

不准确,就从哪个招式修正。张飞窈说,一天下来,一个动作就能练个上百次。被摔得多了,她大致能揣摩出对方的动作是什么样的。

第一次比赛很快来临。张飞窈加入省队时,正好赶上全国道馆俱乐部柔道锦标赛。那次比赛,她一路顽强拼搏,拿下了亚军。

现在回想起来,练习柔道的过程,对我的身体和心态的影响都是巨大的。我发现柔道不仅仅是帅,自己的各个方面都在发生潜移默化的改变。身体的敏捷性、灵活性、力量性和精神品质都得到锻炼和发展。张飞窈说。