



力爭衛冕冠軍 無懼3天3戰

李玥瑤：進攻 進攻 再進攻



◆2016年李玥瑤獲得全國武術散打冠軍賽52kg冠軍以及第九屆亞洲錦標賽女子52kg冠軍。香港文匯報河南傳真

李玥瑤簡介：

李玥瑤，女，漢族，1994年12月生，商丘寧陵人。

主要比賽成績如下：

- ◆2011年第七屆全國城市運動會女子56kg冠軍
- ◆2011年全國青少年武術散打錦標賽56kg冠軍
- ◆2013年中華人民共和國第十二屆全運會52kg亞軍
- ◆2014年中土對抗賽女子52kg冠軍
- ◆2015年全國散打錦標賽女子52kg級冠軍
- ◆2016年全國武術散打冠軍賽52kg冠軍
- ◆2016年第九屆亞洲錦標賽女子52kg冠軍
- ◆2017年全國運動會武術散打52kg冠軍
- ◆2017年亞洲杯武術散打女子52kg冠軍
- ◆2018年全國武術散打錦標賽52kg冠軍
- ◆2018年第十八屆亞運會武術散打女子52kg冠軍
- ◆2019年全國武術散打錦標賽52kg冠軍
- ◆2019年第十五屆世界武術散打錦標賽女子52kg冠軍
- ◆2021年全國第十四屆運動會武術散打資格賽女子團體52kg級第二名
- ◆2022年第19屆亞運會國家武術散打隊選拔賽女子52kg級三連冠
- ◆2022年全國武術散打錦標賽(重慶賽區)52kg級冠軍

杭州亞運會女子散打項目賽9月24日晚在蕭山瓜瀝文化體育中心揭開戰幕。中國女子52公斤級的衛冕冠軍，河南籍名將李玥瑤今日將出戰1/4賽，與越南女將阮氏玉顯對決，作為雅加達亞運會52公斤級女子散打冠軍，若想成功衛冕，李玥瑤需要在3天時間內連續進行3場比賽，這對任何一名運動員的體能而言，都是不小的挑戰。她在比賽前接受香港文匯報記者採訪時表示，即便每場比賽都是未知，但她仍充滿信心，「在賽場上，我會不斷進攻、進攻、再進攻。」 ◆香港文匯報記者 劉蕊 鄭州、杭州連線報道

按照本屆亞運會的賽程安排，比賽採取淘汰制，各級別各有16名選手參賽，並在五日內共決出15枚金牌。李玥瑤所參加的女子52公斤級比賽，將於今晚決出四強，27日晚進行半決賽，28日上午決出金牌。這意味着，已29歲的李玥瑤，需要在三天內激戰3場比賽，才能夠成功衛冕2018年獲得的雅加達亞運會52公斤級女子散打金牌。

但李玥瑤對即將開始的衛冕之戰信心十足，「亞運會是亞洲最高級別的大賽，匯集了各國的頂尖高手，針對此次比賽，教練員團隊為我設定了針對性的訓練計劃，我也備戰了很長時間，希望自己在比賽中能夠發揮穩定，執行比賽策略，發揚塔溝精神，我非常有信心能夠衛冕。」

為了更好地備戰，李玥瑤早早隨國家隊來到杭州，河南省散打隊總教練劉海科也針對她的特點和對手的情況，為她量身制定了訓練計劃和戰術安排。

李玥瑤的教練靳帥武表示，李玥瑤參加過全運會、亞運會、世界錦標賽，優勢就是大賽經驗豐富，心理素質穩定，我們對於她成功衛冕都非常有信心。「教練組針對她的對手和她本人的打法都做了全面的分析和有針對性的訓練。目前李玥瑤訓練狀態不錯。」

連續性的凌厲進攻，是李玥瑤本次賽前強化訓練的重點。而這並不是李玥瑤最早熟悉的打法。李玥瑤的教練靳帥武清晰地記得，李玥瑤剛開始轉型訓練時非常不適應，「她打的時候只要一退，就給她喊停。」總教練劉海科就會不停地啟發她，「不要退，你本來可以打得更好，可以有更多得分的機會和戰機，如果退的話，戰機就浪費了，如果繼續打效果會更好。」就是這樣，一點一點地去改變，每天訓練，形成肌肉記憶。

在被問及李玥瑤本次比賽預期時，靳帥武告訴香港文匯報記者，像李玥瑤這種打法在亞洲佔有絕對優勢，跟國外選手相比，他們有的雖然力量大，但是節奏沒有李玥瑤好。



◆李玥瑤稱，非常有信心能夠衛冕亞運52公斤級女子散打冠軍。香港文匯報河南傳真



◆李玥瑤接受香港文匯報採訪時表示，正在備戰杭州亞運會，狀態良好。香港文匯報河南傳真

從打架王變成散打王

香港文匯報訊(記者 劉蕊 鄭州、杭州連線報道)小時候練武是為了能夠打贏村裏所有小孩，如今長大了站在擂台上有了更崇高的理想，即為國家贏得更高的榮譽。心態的轉變也使李玥瑤成熟了，變成了令對手談之色變的散打王。

而回想李玥瑤兒時的情況，姑姑李春麗記憶猶新。她介紹，玥瑤雖然不是個女孩子，但從小愛和男孩子打成一片，平時穿衣打扮有些男孩子氣，而且喜歡拿着棍子舞來舞去。李玥瑤一心只想習武，剛開始家人認為女孩子練武術不好，不理解不支持。2008年，還是舅舅做通了她爸媽的思想工作，13歲的李玥瑤才被送到了登封塔溝武校習武。

在塔溝武校教練的悉心教導下，她的武術散打技術得到了全校師生的認可。從普通班調到了校隊，又從校隊調到專業隊，在塔溝武校總教練劉海科親自重點訓練培養下，李玥瑤終於被河南省散打隊選中。「冥冥之中與

是一種緣分吧。」

2012年9月，李玥瑤在和男陪練的對抗訓練中右臂骨折，她要求帶傷訓練。俗話說，傷筋動骨一百天，沒想到堅持訓練的李玥瑤的右臂在恢復中再次骨折，X光片上顯示其右臂大骨已經錯開斷裂，醫生甚至也不看好她能繼續參賽。但堅持回到訓練場的李玥瑤在2013年全國十三運會散打預賽中奪得女子團體52公斤級冠軍。「我感覺孩子能拿冠軍，與她自身不怕苦、不怕累、誓拿第一的精神分不開。」李玥瑤的舅舅張向忠說。

現在，李玥瑤回想起過去的「魔鬼訓練」仍然不覺得殘酷，她覺得這就是人生的必經之路，「就跟大家學習工作是一樣的，都需要經歷一個埋頭苦幹的過程。」每一次手被高高舉起的那一刻，都是對過往流過的汗水的致敬；每一次五星紅旗被高高升起的那一刻，都是愛國之情的最誠摯的表達。

韓雪振：目標奧運

竭盡拳力

男子92公斤級拳擊1/4賽，將於本月29日開賽。1999年出生的韓雪振對決對手目前顯示待定，但他將與韓國拳手鄭宰珉、吉爾吉斯斯坦拳手葉爾金·阿德爾別克·烏盧、哈薩克斯坦選手卡姆希別克·昆卡巴耶夫、同為中國選手的隊友巴依克吾孜·達那別克和烏茲別克斯坦選手巴霍季爾·賈洛洛夫一起，衝擊該項目金牌。在賽前接受香港文匯報記者採訪時，首次參加亞運會的韓雪振表示「杭州亞運會拳擊比賽也是明年巴黎奧運會拳擊項目的資格賽，我的目標就是在92公斤級別拿到奧運會的入場券，在此基礎上向金牌發起衝鋒。」

◆香港文匯報記者 劉蕊 鄭州、杭州連線報道

▶今年5月，2023年IBA國際拳聯錦標賽，韓雪振4比1擊敗克羅地亞的卡里奇。

香港文匯報河南傳真



儘管拳擊項目並非中國傳統優勢體育項目，但出戰本屆亞運會92公斤級比賽的韓雪振仍然信心滿滿。在過去的數年中，經過長期刻苦訓練和各級大賽的歷練，韓雪振在技術和心理上得到了飛躍提升，也逐漸成長為國內拳擊項目該級別的頂尖選手。三次亞運會拳擊選拔積分賽，他如願以償拿到了杭州亞運會入場券。他在2021年全運會上曾奪得男子91公斤級銅牌，臨場表現和發展潛力得到業內專家一致好評。7月下旬，韓雪振隨國家隊參加烏茲別克斯坦邀請賽，打出了自己的技術特點，取得92公斤級第一名。

韓雪振是進攻型選手，在亞運村備戰期間，他狀態保持良好，分管教練會針對他個人特點以及即將面對的對手進行專門的技術指導與訓練，在亞運村，韓雪振每天早晨4:50就起床，稱完體重就要坐車去訓練場開啟一天的訓練，「一天訓練下來有時候天氣太熱，體重有可能會下去一兩公斤，但我們的體重也是有要求的，所以在飲食上也要嚴格遵守古巴專家制定的標準，以保證體重在92公斤級。」

在約旦安曼舉行的2020年東京奧運會拳擊亞洲大洋洲區資格賽男子81-91公斤級比賽中，韓雪振不敵伊朗選手沙伊夫，與東京奧運會失之交臂。韓雪振這次誓要彌補遺憾。「上次資格賽受到傷痛影響。這次在家門口比賽，前期一直在努力備戰，有信心取得好成績，為國爭光。」

相信中國隊會重奪拳壇霸主地位

香港文匯報訊(記者 劉蕊 鄭州、杭州連線報道)13年前，中國拳擊隊在廣州亞運會上奪得5金3銀2銅，歷史上首次位列金牌榜和獎牌榜第一。本屆杭州亞運會，中國拳擊隊全力出戰，有望再次打破紀錄。如今亞洲拳擊高手如雲，中國拳擊隊面臨很大的競爭和壓力，但是韓雪振相信中國拳擊必將會崛起，再展雄風。

作為一名年輕的拳擊選手，韓雪振非常注重向優秀前輩學習。「空閒時間，會看世界優秀選手的紀錄片、比賽影像。」韓雪振說，小時候偶像是泰森，現時偶像是河南老鄉中國拳王張志磊。2008年張志磊獲得男子拳擊91公斤以上級的銀牌，後來轉型職業拳手又拿下中國第一條重量級拳擊金腰帶。

韓雪振是開封杞縣人，2011年到塔溝武校學習。他稱，「能有今天的成就，非常感恩塔溝武校；沒有母校，就沒有現在的我，感謝母校的培養之恩。」「我的終極目標是奧運會，不管再苦再累，敢打敢拚，奮勇向前的精神會一直在激勵着我，讓我堅持走下去。」

在生活中的韓雪振是個開朗大男孩，會在抖音上拍各種變裝視頻，也會接受體脂率最低挑戰賽，會分享自己碰到的有趣的對手，也會在大強度訓練後自我调侃「自己是在發電，下午場館的電都是我發的」。韓雪振在比賽之後與父母聯絡從來都不會說自己受傷的情況，「怕他們太過於擔心」。他向香港文匯報記者透露，有一次他頭部受傷，為了不影響接下來的比賽沒有立刻去縫針，而是選擇用一種醫用膠水止血，「當時用了兩瓶才把血止住。」比賽完之後頭上用粗粗的線縫了八針。在韓雪振看來，每一次帶傷出征都是一次歷練，都是一次潛能的新發現。韓雪振說，痛的時候是真的痛，但是作為中國拳擊隊的成員，看到自己取得的成績，就會覺得非常快樂，也深信身邊的隊友一定會在本屆亞運會奪得獎牌為國爭光。



◆年輕拳手韓雪振在亞運選手村與拳擊運動員造型吉祥物琮琮合影。香港文匯報河南傳真