

水翼风筝板运动员陈静乐将首次出征奥运会——

“驾驭风筝海上逐浪，感觉很特别”

□人民日报记者 郑轶

站上水翼板，在充气风筝的牵引助力下，在海面上飞驰。即将登上巴黎奥运会赛场前夕，陈静乐回到家乡福建平潭，参加2024年全国风筝板冠军赛。12年前，平潭龙王头海滩正是她与风筝冲浪初遇的地方。如今，陈静乐以赛促练，为自己的首次奥运之行积蓄力量。

隔着屏幕，风筝板国家集训队前主教练翟大辉密切关注着陈静乐的比赛。12年前，作为国内最早的风筝冲浪国际教练之一，翟大辉来到平潭挑选运动员，他一眼就相中了陈静乐。从零基础起步，到即将登上奥运赛场，当初那个颇有天赋的小姑娘正朝着梦想迈进。



陈静乐 新华社发



2024年全国风筝板冠军赛近日在平潭举行。(资料图)

“这是一种特别的运动体验”

6月22日，中国帆船帆板队巴黎奥运会出征仪式在福建省漳州市东山县举行。中国队此次共获得巴黎奥运会帆船9个小项的参赛资格，24岁的陈静乐将参加新增项目女子水翼风筝板的比赛。

上世纪90年代，融合多种运动元素的风筝板运动诞生。据翟大辉介绍，国内最早接触这个项目的都是业余爱好者，

“选手手持操控杆，脚踩冲浪板，在风筝的牵引助力下，在海面上高速飞驰，这是一种特别的运动体验。”

陈静乐的家离海边不远。2012年7月，12岁的她开始接触风筝板，从此爱上了这项运动。“驾驭风筝海上逐浪，感觉很特别。”陈静乐说。

那时一到周末，父亲陈圣荣就带女儿

“追着风跑”，在厦门、平潭两地之间奔波，每次都要在海面上练上几个小时。陈静乐从零起步，闯过一道道难关。奔涌的浪花，辉映着她在海面上飞驰的英姿，也见证着她刻苦训练的付出。

练习风筝板不到一年，陈静乐就在亚洲风筝冲浪比赛中崭露头角。随后几年，她辗转于各地训练比赛，实力不

断提升，多次在国内外比赛中夺得冠军。

2018年，风筝板国家集训队组建，从社会俱乐部吸纳优秀人才。凭借丰富的比赛经历，陈静乐入选集训队并成为主力队员。得知水翼风筝板项目入围2024年巴黎奥运会的消息，她激动不已：“梦寐以求的机会终于来了！”

相关

中国帆船帆板队在马赛稳步推进赛前训练

□新华社记者 王子江 赵建通

参加巴黎奥运会的中国帆船帆板队已经抵达法国南部港口马赛，正在进行奥运会前的备战和训练。

国家帆船帆板队一位负责人告诉记者，全队一行31人从6月24日起，已陆续到达马赛开展赛前训练，其中运动员16人。这位负责人说：“马赛水域干净、风力条件较好，全队正稳步推进最后阶段的训练工作，积极适应赛场气候、气象、风力、水流等条件，进一步提升技术、器材与赛场环境的契合度。”

巴黎奥运会帆船帆板比赛将于7月28日至8月8日在马赛港举行，共有10个项目，中国队共获得除男子ILCA7级帆船以外的其他9个小项的参赛资格。

6月22日，国家帆船帆板队在福建省漳州市东山县举行了巴黎奥运会出征仪式，运动员和教练都表示将在巴黎奥运会赛场全力以赴、再创佳绩。中国帆船帆板运动协会主席张小冬表示，巴黎奥运会挑战与机遇并存，国家帆船帆板队已准备好迎接挑战。

新华社

“练水翼风筝板没有捷径”

水翼风筝板跻身奥运项目，很多国家和地区开始在这个项目上增加投入，竞争也愈加激烈。

此前虽然一直玩风筝冲浪，但陈静乐一开始练的是双向板，改练水翼风筝板后，操控起来难度提高了。为了在高速滑行中压得住水翼板，女运动员的体重需要控制在70-80公斤，增肌增重成了陈静乐的重要任务。短短几年，她的身材从纤细变得强壮。

一开始进入专业队，系统训练让陈静乐感觉很不适应。“每天有3个小时的高强

度水上训练，剩下的时间用来攻克体能短板，时常练到全身酸痛。”

如何“驯服”风，也是她在训练中面对的课题之一。风筝板堪称勇敢者的游戏，顶尖选手的时速在70-80公里之间。无论是训练还是比赛，运动员需要时刻保持专注，及时判断风速风向，准确作出调整，滑出最快的速度。有一次，陈静乐遭遇海风急速转向，她反应不及摔向沙滩。虽然经历风险，但她从未打过退堂鼓，她说：“练水翼风筝板没有捷径，唯有持之以恒地刻苦训练。”

←2023年9月27日，冠军中国选手陈静乐在颁奖仪式上。新华社记者 张涛 摄

“不断从热爱中获取力量”

巴黎奥运会帆船比赛场地设在法国马赛，平潭海域的风浪状况与马赛相似。风筝板国家队选择在平潭进行奥运会前最后一次热身赛，检验运动员前期训练效果的同时，也将器材调试到最满意状态。

“多做一做准备，对赛前发挥更有帮助。”在陈静乐看来，回到平潭这个“梦开始的地方”，为实现奥运梦想蓄力，有重要的意义。

陈静乐从小就展现了运动天赋，但身边人都没想过她会从事风筝板项目。很多人都不理解她“为什么要练又晒又累的运动”，但陈静乐特别喜欢这项运动。她说：“想到心中的目标，我浑身充满了力量，再辛苦也能坚持下来。”

“不断从热爱中获取力量。”陈静乐说。逐梦海天、浪尖起舞，她每天都更努力一些，让自己更具实力。

扎实的基本功、过硬的心理素质，让陈静乐逐步跻身世界一流选手行列，她在近两年的国际大赛中发挥稳定。从前练风筝冲浪，陈静乐只感觉好玩刺激，如今即将踏上奥运赛场，

她感觉多了责任和使命：“为国争光，全力以赴，比好每一场比赛！”她有信心，更有动力。

7月5日，风筝板国家队启程前往法国巴黎。看着自己培养的年轻运动员即将站上奥运赛场，翟大辉由衷送上祝福：“年轻人，好运！”

人民日报

继东京奥运会后，中国跆拳道队再次实现满额参赛

努力没有止境 拼出更好成绩

□人民日报记者 刘硕阳 王亮

近日，中国跆拳道队正式公布了巴黎奥运会参赛运动员名单，郭清、骆宗诗、宋洁、周泽琪4名女运动员和梁育帅、宋兆祥2名男运动员将代表中国队踏上奥运赛场。继东京奥运会后，中国跆拳道队再次实现女子4个级别、男子2个级别满额参赛。

这6名选手都是第一次参加奥运会。进入巴黎奥运会周期以来，中国跆拳道队逐渐完成阵容更替。与此同时，项目规则调整、竞争格局变化等，也为年轻选手的奥运征程带来挑战。巴黎奥运会跆拳道项目比赛将于当地时间8月7日至10日举行，在奥运赛场上展现中国跆拳道队的风采和实力，是这些年轻选手的共同心愿。

调整阵容 不少年轻选手迅速成长

“我期待站上巴黎奥运会的最高领奖台！”骆宗诗说，整个巴黎奥运会周期，26岁的她一直是女子-57公斤级的佼佼者。过去两年多，骆宗诗夺得2022年瓜达拉哈拉世锦赛和杭州亚运会的金牌，也将两个赛季的世界跆拳道联合会大奖赛总决赛冠军收入囊中，更长期位于该级别世界排名榜首。在巴黎奥运会夺得金牌，是她的下一个目标。

2000年悉尼奥运会，跆拳道成为正式比赛项目。中国跆拳道队连续5届奥运会都有金牌入账，产生了陈中、罗微、吴静钰、赵帅和郑姝音等多名奥运冠军。但在东京奥运会上，满额参赛的中国队仅在男子-68公斤级获得一枚铜牌。

为走出低谷，中国跆拳道队在巴黎奥运会周期之初便着手调整阵容。以骆宗诗、梁育帅为代表，不少年轻选手获得国际高水平赛事的参赛机会，迅速成长。杭州亚运会上，骆宗诗、宋洁、周泽琪和宋兆祥都夺得了各自级别的冠军，而梁育帅和郭清也在2022年瓜达拉哈拉世锦赛上登上领奖台。

“朝着更好成绩迈进是大家共同的奋斗目标，在这个过程中努力没有止境。”中国跆拳道协会秘书长李春刚说。面对目

标，骆宗诗保持冷静，“我现在最需要做的就是认清形势、了解自己，不能躺在过去的成绩上。”

竞争激烈 中国队面临更多挑战

在奥运会跆拳道赛场上，一鸣惊人的“新面孔”并不罕见。东京奥运会上，意大利选手德尔阿奎拉、西班牙选手阿德里安娜等00后新秀崭露头角，在一定程度上改变了项目的竞争格局。

东京奥运会后，跆拳道项目的格局进一步发生变化。李春刚介绍，越来越多的国家（地区）代表队加入了跆拳道大家庭，各队的备赛水平水涨船高，中国队面临更多挑战。“这要求我们要更加用心、更加认真地备赛。”李春刚说。

巴黎奥运会上，以年轻运动员为主的中国跆拳道队将争取突破。梁育帅表示：“进入冲刺阶段，训练量和强度比较大，运动员也要及时为自己卸下心理包袱。”

男子+80公斤级的宋兆祥是6名选手中唯一一名通过今年的洲际预选赛获得奥运资格的运动员。“和顶尖选手相比，我还存在差距，但是我也清楚自己的优势和劣势，因而训练很有针对性。”宋兆祥表示，“我期待在奥运赛场上战胜对手，不光为自己，也为男子大级别项目争

取更好成绩。”

全力冲刺 把每一天都规划好

“现在最重要的是把每一天都规划好，要最大程度地发挥自己的长处，搭建好战术思路框架。”骆宗诗透露。

与东京奥运会相比，巴黎奥运会跆拳道比赛规则发生了不少改变，3局2胜取代了过往的累计得分制，这让比赛更充满悬念。而这一规则最先在江苏无锡举办的2023世界跆拳道大满贯冠军系列赛中使用。“我们采取的一些规则被世界跆拳道联盟采纳，这说明中国在该领域的经验和影响力正走向世界。”李春刚介绍。

继东京奥运会后，跆拳道混合团体项目第二次成为奥运会表演项目。日前，中国跆拳道队公布了本次参加混合团体项目的运动员名单，肖树楠、张梦宇、孟明宽和项启彰将力争卫冕。去年的杭州亚运会上，中国队夺得该项目冠军。在多场国际大赛中夺得金牌，展现了中国跆拳道队的人才储备实力。

巴黎奥运会即将到来，中国跆拳道队的运动员们已做好准备。“参加巴黎奥运会是大家的梦想，我们将努力拼搏，书写中国跆拳道队的精彩故事。”郭清说。

人民日报



2024巴黎奥运会跆拳道项目亚洲区资格赛，中国队选手宋兆祥(左)在比赛中。新华社发