

# 他曾“我要打十个”，还在多哈亚运会上拿过金牌 这项“激烈对抗”的运动如何欣赏？



本报记者 陈毅人 实习生 俞可薇  
通讯员 王聪

桐庐县公安局巡特警大队副大队长徐延飞，曾是一名散打运动员。他的人生，可以说充满了“传奇”色彩。

1993年，12岁的徐延飞就读于建德市梅城镇第二小学。当年，杭州陈经纶体校要选拔一批练摔跤的苗子，当地的体育老师带着身体条件不错的小学生去参加选拔。徐延飞就这样练上了。

当时交通还不发达，从建德到体校要坐5个多小时的大巴车，徐延飞的母亲就一直陪着他去训练。那年暑假，经过选拔，徐延飞留在了体校。经过一年科学系统的训练，13岁的徐延飞第一次参加浙江省运会，就在青少年乙组50公斤级别摔跤项目一举夺冠。

1995年，杭州陈经纶体校成立散打队，他被教练陈国安选中。从此，徐延飞开始了11年的散打生涯。

散打，起源于中国传统武术中的“散手”；散手，通俗点说就是徒手的意思。我们通常讲“十八般武艺样样精通”，其中一项就是“徒手”。

散打不讲“套路”，讲的是“见招拆招”“双方对决，看准机会就打”，在“要么击败对手，要么被对手击败”的格斗中，双方灵活运用各种技法对战，讲究的是出其不意。

电影《叶问》中，有一句经典台词——“我要打十个”。这霸气外露的场景，也是徐延飞的训练日常。训练台上，四五个人围着徐延飞，轮番上场与他打，打累了，换一个人再上，“一个打十个，这就是专项体能训练，要一直不停地打，打到累趴下为止。”

1999年，徐延飞被选入省散打队。在大大小小的赛事中，他凭借出色的“拳法”“摔法”等技法打败对手，多次获得冠军。2003年，他从省队进入国家队，迎接更高挑战。

2006年，在第15届多哈亚运会中，徐延飞一气呵成拿下男子散打70公斤级冠军。

这场比赛后，徐延飞正式退役，进入人生的另一个跑道——成为了一名人民警察。

桐庐县是杭州第19届亚运会马术比赛的承办地。徐延飞除了完成巡逻防控、应急处突等任务外，还负责对护航亚运的民辅警进行警务技能培训，确保大家都能拿出最优状态。

“作为曾经的运动员，现在看亚运会会不会特别兴奋和激动？”记者问。

“当然会！做过运动员的都知道，这种兴奋和激动是融入血脉的。”徐延飞答。

## 【散打“观赛指南”】

杭州亚运会武术项目比赛时间为9月24日-28日，在杭州萧山瓜沥文化体育中心举行，共产生15枚金牌。

亚运会武术比赛分为套路和散打两个项目。散打比赛最明显的特点，就是有激烈的身体对抗。这项运动如何看才“过瘾”？我们请徐延飞细细道来。

1、散打是个怎样的体育项目？

散打起源于中国，于1979年开始按照竞技擂台的模式试验发展。现代散打指的是，两位运动员按照一定规则，用武术中的踢、打、摔和防守等，进行徒手对抗。

散打比赛分为不同重量级别，杭州亚运会的散打比赛共有7个级别，其中女子2个级别、男子5个级别。

## 2、散打比赛怎样才算获胜？

最直观的就是“KO”——一方被重击倒地不起达10秒钟，或虽能站立但知觉失常，判另外一方为该场胜方。

其次就是得分获胜，裁判员评分，分数高者为胜方。如果分数一样，判主动进攻技术强者为胜方。

## 3、观众怎么看懂散打比赛？

有几个有意思的小细节，大家观看比赛时可以留心一下。

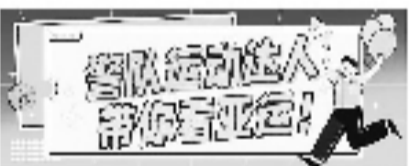
“看幅度”。比赛中，一方运动员出拳打中另一方的脑袋，如果导致对方脑袋晃动幅度很大，那一定是一记好拳。腿法也是一样，比如用正蹬和侧踹时，会导致对方后退，力量越大，后退幅度就越大。

“听声音”。腿法是散打技术中最重要的技法之一，在比赛中使用率很高。用鞭腿打中对方躯干时，往往会发出“啪”的一声，声音越大，说明鞭腿的效果越好。

“丢白毛巾”。这是一种特殊情况，表示弃权。可以大致分为三种情况，双方运动员在对战过程中，因为伤病原因无法再继续比赛，可能会弃权；一方持续进攻，另一方在被动挨打没有还手能力情况下，裁判可能会直接终止比赛；教练员在观察场上运动员比赛情况时，如果觉得双方实力悬殊较大，会向擂台上扔白毛巾，以示弃权。其实，丢白毛巾更多时候是为了保护运动员。

## 4、观众在现场观看散打比赛时，有哪些要注意的？

不要使用闪光灯拍照，这可能会“晃”到运动员的眼睛，导致看不清对方的进攻动作；还有就是加油助威的时候，不要使用锣这样的道具，因为散打项目就是以锣声来结束比赛的。



（上接1版）

邹来云用行动给了女儿更多支持。

在女儿接触赛艇初期，邹来云也是个不折不扣的“门外汉”。“别说看比赛了，赛艇皮艇划艇怎么区分，我都一概不知。”但为了女儿，从会看比赛到看懂比赛，他也逐渐走进赛艇的世界。

## 几十枚金牌填满相框 家人的爱为她保驾护航

进入浙江省省队以后，佳琪回家的时间就越来越少，与此同时，收获的荣誉却越来越多，在她房间里，有一本满是奖状的收纳夹和一个挂满奖牌的相框，“这已经是当时去定做的时候能买到的最大尺寸了，现在也被填满了。这次拿下亚运会奖牌，可能得换更大的框了。”望着女儿的满墙荣耀，邹爸爸一脸自豪。

佳琪生活在一个有爱的大家庭里，她家所在地是一栋五层小楼，一家四代都居住在这里，“一楼是她大伯，二楼是姑姑……逢年过节，我们都会一起聚聚，好不热闹。”邹妈妈告诉记者，为了让佳琪感受到家的温暖，每次欢聚时，他们都会和她视频，手机从每个人手上传过，都会和她热情寒暄。佳琪是家中长女，虽然与弟弟妹妹相聚时间少，但他们都很粘这个运动员姐姐，比赛前，妹妹还给她绘制了海报给她加油，“有一年春节，我们在这边过年三十，正月就去看她，陪她过个小年，绝不会把她落下。”

只要佳琪在国内有比赛，亲朋好友都会尽量到场，少则邹来云一人，多则浩浩荡荡几十人大部队，北京、湖北、上海等地都留下了他们追逐佳琪的身影。

“这样她比赛的时候知道我们在，跟所有观众一起为她加油，为她自豪。”其中，2020年的全国赛艇锦标赛给邹来云留下了深刻印象，“她以浙江省省队选手的身份参加，赢得了2000米女子轻量级金牌，拿到了全国冠军。那一刻我想她走赛艇这条道路，也许真的能成功。”

## 爱玩乐高的孝顺姑娘 最爱家乡的土豆饼、酸菜鱼

虽然赛艇项目水花四溅，需要极强的爆发力，但私下里，邹佳琪也有喜静的一面：在她房间一角放有拼贴画，绘着可爱的企鹅和小兔子，落款还署名“邹”字，一看就是花了功夫的。邹妈妈表示，训练之余，佳琪还爱拼乐高城堡，“能静下心来。”

在国家队里，2001年出生的佳琪是年纪较小的队员，但在家人面前，她却是个“报喜不报忧”的孝顺姑娘。

第一次出国比赛，她给全家人都带了礼物：给奶奶买了项链，给妈妈买了耳环，给爸爸带了烟，弟弟妹妹也收到了有趣的小玩具。

邹来云和亲友到富阳水上运动中心观看佳琪预赛时，走过亚运商店，看到纷纷进去采购的家长，他自豪地表示：“亚运周边佳琪都给弟弟妹妹们带了，这点她很懂事，很让人放心。”

如今，虽然回杭次数屈指可数，但佳琪依然还是土生土长的“桐庐胃”，每次回家，大伯做的土豆饼、酸菜鱼都是她的心头好，她不仅爱吃饺子、粽子，动起手来也相当灵巧，是家中长辈的得力助手，“逢年过节在家的時候，不用叫，她都会主动来帮忙，打下下手。”

在杭州亚运会之前，邹佳琪和邱秀萍已在9月初的赛艇世锦赛上顺利取得了该项目巴黎奥运会的参赛资格。如今，家门口的赛道上，邹佳琪也顺利摘金，虽没能在现场亲眼见证，邹来云还是表达了深深的自豪：“从亚运会金牌再到奥运资格，恭喜她达成这阶段的目标和梦想，希望她再接再厉，我们会一直为她加油的。”

# 3位00后浙江姑娘射落射击项目首金

潮新闻记者 李睿

9月24日上午，杭州第19届亚运会射击项目首枚金牌在女子10米气步枪团体项目赛场诞生。中国组合黄雨婷、韩佳予和王芝琳夺得金牌！

值得一提的是，这三位姑娘，都是00后，且都来自浙江。

最小的是2006年出生的黄雨婷，浙江台州人。近两年她战功赫赫，曾拿到过两枚世锦赛金牌和3枚世界杯分站赛金牌。

其次是2004年出生的王芝琳，浙江温州人。2021年在全运会上，王芝琳一人夺得女子10米气步枪个人和团体两枚金牌，一战成名。2022年获世锦赛女子团体冠军。

2001年出生的韩佳予，浙江湖州人。这名21岁的射击运动员在今年5月的巴库世界杯中，首次登上国际舞台便一举夺金，引起轰动。在8月举行的2023年射击世界锦标赛上同样表现出色，赢得冠军并获得了奥运会参赛席位。她还将参加杭州亚运会50米步枪3姿的比赛。

在当天11点45分开始的女子10米气步枪个人决赛中，三位小将都全力以赴向金牌发起冲击。最终，黄雨婷以252.7环的成绩获得冠军，韩佳予获得亚军，印度选手拉米塔获得季军。

射击是中国队的传统优势项目。不



久前结束的射击世锦赛，阵容与杭州亚运会基本相同，是检验队伍竞技状态的重要参考。在那次关键大赛上，中国射击队拿到了15金7银6铜的成绩，以巨大优势领跑金牌榜和奖牌榜。