

# 一群乡村孩子的竞技体育梦

策划/李卉 文字/温琳 图/易翔 张媛

06  
株洲日报

时光

特别关注

2023年7月26日  
星期三  
责任编辑:郭亮  
美术编辑:左骏  
校对:马晴春

## 选择

“练摔跤苦不苦?”  
“有点苦。”

“如果重新选,你还会练么?”  
“我会。”赵俊豪很坚定。

赵俊豪来自溁口区一个偏远的山村,2021年考入溁口三中时,他不知道未来在哪里。他说,自己文化成绩很一般,考上本科基本没戏,三年高中过后,就准备跟村里其他年轻人一样,去株洲市里或者去更远的广东打工,进工厂,或者学点技术做装修师傅。每次想到这里,赵俊豪心里又难免纠结,若都是打工,那初中毕业就可以,何苦要花三年时间上高中?他不甘心。

在校园里闲逛时,他偶尔发现这座乡村高中竟然有摔跤馆,宣传栏里还写着,有世界冠军教练现场指导。这个信息犹如一束光,照进了他的生活。

从小爱跑爱跳的赵俊豪,此后经常来到摔跤馆看大家练习,厚着脸皮找教练聊天。几次三番,教练王银凤也觉得这个娃有点意思,暗中观察也发现他身体素质尚可,爆发力还行,“就是练摔跤有点晚了”,但架不住赵俊豪热切的眼神,还是同意了他加入。

成为专业体育生的好处显而易见,不仅可以凭借体育专业考大学,表现得好,还能进入省专业队,“毕竟,摔跤是株洲传统优势体育项目,曾经走出过多名国家级选手。”

同样是溁口区农村孩子的何露,

也是溁口三中摔跤队的一员。他从小就展现出了过人的运动素质。“我爸爸的一个朋友是摔跤教练,一眼就看中了我。”何露说,“他说我身体壮实,是练摔跤的好材料,于是推荐我去市体育运动学校接受专业摔跤训练。”

但摔跤之路并不平坦。“上初中后,我觉得练摔跤没意思,加上个子长高了,练摔跤没优势,于是转去练篮球了。”但是何露很快发现自己并不适合篮球,身体不够灵活,也不够协调。“而且我还是喜欢摔跤那种直接对抗的感觉。”于是何露又开始练摔跤了,并通过体育特招来到了溁口三中。

“我以后要靠摔跤吃饭呢。”何露说,今年是他练摔跤的第七年,摔跤已经成为他生命中重要的一部分。

相比于赵俊豪和何露,是为了寻求出路而练摔跤,王家乐走上拳击之路,竟是为了减肥。王家乐小时候很胖,他的舅舅是散打教练,于是父母便让他跟着舅舅练散打,就当锻炼身体,练散打的第一个夏天,他就瘦了20多斤。后来,舅舅去了别的城市发展,他也转去了拳击项目,2019年来到溁口三中就读。

“要么吃学习的苦,要么吃拳击的苦。”王家乐偏科严重,学习的苦想吃也消化不了,只能吃拳击的苦,“所以要把拳击练好点,未来才能搏个好出路。”王家乐对记者说。

## 训练

仲夏的清晨,天亮得特别早,6点不到,伴随着学校旁边京广线上一列列呼啸而过的火车轰鸣声,近百名运动员已经在操场上集合,开始一天的晨练。

先是2000米慢跑,接着是2000米循环冲刺跑,接着做拉伸运动,然后不同项目的体育生各自练习基本功:摔跤队员练双人力量,武术队员练踢腿和空翻,拳击队员练挥拳。

一个多小时下来,运动员们个个喘着粗气,汗流浹背。

“晨练只是开胃菜。”王银凤说,晨练完后他们各自回到教室,学习文化知识,到了下午5点,又要开始晚训,晚训主要内容是技巧和力量训练,有时也会进行实战,教练们会在旁进行指导。

晚训的强度可不低。摔跤运动员平均每小时,摔和被摔200次以上;拳击运动员则要1小时内,各种摆拳1000次以上,平均每两秒多就要摆拳一次。

领队刘旦说,他们每一个动作都要练几百上千遍,不仅要掌握要领,还要能在赛场上使出来。如果练的效果不好,晚上还要加练,可能会练到深夜九十点。

这是他们每天生活的常态,枯燥而艰苦。

如果遇上二青会、省运会、省锦标赛、市运会等省市乃至全国大赛,溁口三中的运动员要进行集训,“要么在学校,要么前往市体育运动学校。”刘旦说,集训的强度比晚训还要大,还是全天候性质的。

“集训时,每天都感觉骨头要散架。”何露坦言,平时训练的强度他还能适应,到了集训时,每天训练完,爬楼梯都要扶着墙壁,躺在床上能感觉到全身酸痛,痛到睡不着觉。

何露还向记者展示了他自己的耳朵,像菜花一样肿胀,这是典型的“摔跤耳”,几乎每个摔跤运动员都有,因为在摔跤过程中,耳朵不断被折断和增生,早已失去了原有的轮廓。

“摔跤耳”还好,最磨人的是各种伤病。“他们中的不少人被病痛折磨得几度想要放弃。赵俊豪今年2月便在一次实战训练中摔折了锁骨,“当时家里人劝我放弃,我自己也打了退堂鼓。”赵俊豪躺在床上想,一路走来都吃了这么多苦,“如果放弃,之前的苦不就白吃了?”不甘心的他,又坚持了下来。

赛场上,运动员们一瞬间决定成败;赛场上,谁知道他们流过多少汗,流过多少血。

## 生活

这些专业体育生,除了要面对枯燥而又艰苦的训练,还要面对这所坐落在乡村的高中静谧而又单调的生活。

对于习惯了城里生活的孩子,来到溁口三中,“感觉自己来到《变形记》的节目现场。”易新月感触最深。她说:“城里的生活和农村差别大,村子里很安静,小伙伴之间友好团结,无拘无束。”

今年13岁的易新月,此前一直在城里生活,今年3月才被哥哥带来溁口三中,成为该校训练基地年纪最小的运动员。

“别看她小,实力并不弱,比她大三岁的男队员也不一定赢她。”领队刘旦说。易新月的身体天赋出众,幼儿园就被发掘去练体操,一度还入选过省队集训。

“我练摔跤是因为哥哥。”易新月说。哥哥是摔跤运动员出身,后来考上湖南师范大学,毕业后留在了省城工作,她想踏上哥哥曾经走过的路,当然也将承受哥哥吃过的苦。

训练上的苦,易新月还能忍受,而乡间的新生活,她却是各种不习惯:远离父母,没有娱乐,也没有了曾经生活的热闹。她想逛街、玩桌游、看电影、唱KTV、吃夜宵……要实现这些愿望,最近的地方也有十多公里,要到溁口区的中心地带。

“正因为乡间没有太多嘈杂,大家只能把更多的注意力放到训练中来。”王家乐认为,是学校安静的环境成就了他,在学校两年的训练中,他的实力突飞猛进,在省市大赛上获奖连连。

面对乡间单调生活的不仅仅只有运动员,还有他们的教练。

刘旦说,在溁口三中的专业教练,大都是从省队退役下来的专业运动员,有的甚至获得过全国冠军、世界冠军。教练王银凤就曾经两获中国式摔跤世界冠军,刘旦也多次获得过全国大赛冠军。

“当运动员时,我们都是在城市里生活,没想到当教练了,竟然要跑到乡下带学生。”刚到溁口区渣田镇时,王银凤也不习惯,就跟她从老家山西来到株洲当教练一样,要面对陌生而单调的生活,但待的时间久了,不习惯也习惯了。

“有时候,我们也羡慕城里的教练。”刘旦说,他们不仅生活便利,还能陪在家人身边,出去娱乐也方便,“但想想跟着我们训练的孩子们,小小年纪便离开家人,只为寻求一条出路。”

在刘旦等人的努力下,去年岳阳省运会上,从溁口三中摔跤柔道武术基地走出去的运动员表现惊艳,基地所涉四个项目在省运会上取得的积分均位居全省前三,黄旭和王家乐分别拿下所在项目金牌,多人被选拔前往省专业队参与集训。

最近,知名“草根”演员王宝强执导的电影《八角笼中》正在热映中。电影中王宝强饰演的前格斗冠军向腾辉,创办民间体校,带领一群来自大山的底层孩子,冲破命运牢笼的故事,引起大家的强烈共鸣。

在湘江之滨的溁口区渣田镇,也有一个类似的民间体校,一群来自农村的少年,带着纯真的梦想,在书声琅琅的校园里,在一列列南下北上火车飞驰的京广铁路旁,走上竞技体育之路。

2016年,株洲市体育运动学校与溁口区第三中学合作,在溁口三中校园内成立专业的摔跤柔道武术基地,把专业体育训练搬到田间地头,给来自大山的孩子们,除了读书之外另一条走出大山的出路。

▼训练之余,孩子们的嬉戏时刻。



教练在帮孩子做韧带拉伸。



为国争光是每个小运动员的梦想。

## 目标

但是,竞技体育的成才是“金字塔”模式,塔顶的冠军只有一个,塔下排列着成千上万的人。王家乐也期望有机会,如那些征战奥运会、亚运会的家乡前辈一样为国争光,但他现在的目标是进入省队。去年省运会上,他依靠自己的双拳,为株洲夺得拳击项目唯一一枚金牌。

“也许我不会成为世界冠军,但我会尽自己最大的努力。”王家乐说,即使以后转行不当运动员,体校的经历对他的一生都受益匪浅,“体育练就了我坚强的性格,敢拼搏,哪里跌倒就在哪里爬起来。”

同在操场上训练的李思健,在王银凤的指导下,一丝不苟地完成每个摔跤动作。他今年高二,未来一年将非常关键,尽管已经拿到一级运动员证书,但他依然不敢懈怠。

李思健说,他还要继续提高自己,为家乡株洲夺得一块金牌。“去年省运会遗憾没有参加,只能在青运会上弥补了。”他正在积极备战今年10月举行的全国青运会。

能进入省队的运动员毕竟是少数,民间体校的大部分运动员仍然是通过高考来改变人生轨迹。

“今年溁口三中这批孩子当中,有21人考上本科。”拿着

学生成绩单的刘旦,一脸兴奋地对记者说,这创下了历史新高。

当然,开心只是暂时的,暑期是赛事月,全省乃至全国各个项目的赛事将陆续开展,刘旦、王银凤正带着学生们,在溁口三中开展为期一个多月集训,“希望他们在比赛中都能获得好成绩。”

何露仍旧沉浸在收到大学录取通知书的喜悦当中。作为摔跤项目的体育生,何露今年在体育单招考试中表现优异,考上了他心仪的大学——广州体育学院。为此,家里最近还摆了桌酒席庆祝。

尽管已经毕业了,何露仍旧会回到溁口三中,如同过去三年一般,跟学弟学妹们一起训练。“摔跤是一辈子的事儿,不能说考上大学后就丢了。”只是一周没有训练的他,体能已经跟不上学弟学妹们的节奏,半个小时后便气喘吁吁地走到一旁休息。

一旁的赵俊豪却显得忧心忡忡,今年高二的他,练摔跤才1年多,但今年必须要出成绩,拿到二级运动员证书,明年才有资格参加体育统考。目前的他正在积极备战省锦标赛以及全国中国式摔跤赛事。

“压力有些大。”赵俊豪坦言,毕竟今年2月他受过伤,休养了两个月,目前在做恢复性训练,不敢上力量,技巧也有些生疏了,“无论是读书,还是练摔跤,哪一条路都不容易。”

易新月则跟着哥哥姐姐们训练,还在上小学的她,省运会、锦标赛、考大学对她而言,还很遥远。对于未来,她非常乐观,“我肯定会成为比哥哥还厉害的摔跤运动员。”

## 渐进

如何扩大株洲专业体育项目的选材面,以及让更多的农村孩子通过专业体育改变人生轨迹?

从2010年起,株洲市体育运动学校就计划把皮划艇、赛艇、摔跤、武术等项目,放到乡村高中,通过体校结合的模式,培育几个重点体育项目,同时也解决运动员的读书问题。随后,皮划艇、赛艇项目落户攸县三中,摔跤、武术、柔道、拳击项目落户溁口三中。

经过数年的发展,皮划艇、赛艇和摔跤三个项目已经成为株洲竞技体育的传统优势项目,最近的两届省运会都是金牌大户,还走出了李树文、周小平、刘晗等一批国家级运动员。武术、柔道、拳击也成为株洲未来极具发展潜力的项目。

“专业体育,对于农村孩子而言,是除读书外改变命运的另一条出路,对于学校而言,又何尝不是如此呢?”溁口三中党组书记汪波感慨。

溁口三中是一所典型的乡村高中。伴随着近年来城区高中的扩招,如同大多数乡村高中一样,学校迅速“滑落”,生源一直是“低进”,升学率亦惨淡得很,很多农村

孩子来这所高中读书,包括家长在内,都是抱着一毕业就去城市打工的想法,对考上大学几乎没有多少期待。

既然传统的路走不通,为何不走其他路,汪波认为,专业体育就是一条很好的出路。

2016年,市体育运动学校与溁口三中合作,打造摔跤柔道武术基地,摔跤柔道训练馆、武术馆、拳击馆、综合体能训练房先后拔地而起,杠铃、哑铃、布人、布袋、甩绳等训练设施设备也逐渐配齐,市体育运动学校教练来到溁口三中进驻指导,当年秋天便迎来了第一批运动员。

在接下来的8年时间里,溁口三中的体育队伍,频频在省级、国家级各类比赛中获奖,先后拿下300多枚奖牌,从学校走出了数十名运动员,他们要么进入省专业队,要么通过体育特招的方式进入全国各个大学读书。仅2023年,溁口三中就有21名体育特长生,被河南大学、广西师范大学、武汉体育学院等高等院校录取,不少来自大山的孩子们也因此改变了人生轨迹。

伴随着溁口三中和攸县三中合作的两个训练基地办得卓有成效,市文旅广体局尝试把“体教融合”的改革走向深处,计划推出相关方案,让更多的体育项目乡间学校落地生根,扩大这些体育项目选材面同时,亦为株洲、湖南乃至国家队选出更好的体育苗子,更能让更多的孩子尤其是大山的孩子们能够通过专业体育改变人生轨迹,通过自己的努力,走出大山,走向全国。