

人物 RENWU

青春砺剑！
宿迁小将郝若涵全国摔跤赛场勇摘金牌

“

■ 本报记者 吴柏啸

前不久,在2025年全国U15国际式摔跤锦标赛的赛场上,来自宿迁的15岁少女郝若涵,在女子自由式58公斤级的比赛中,凭借精湛的技术、顽强的毅力和稳定的心态,最终站上了最高领奖台。当她举起奖牌的那一刻,这位平日在训练场默默不语、挥洒汗水的姑娘,眼中闪烁着激动的泪花。今天,让我们走进郝若涵的摔跤世界,了解这位年轻冠军背后的成长故事。

天赋初绽遇伯乐
少女踏上摔跤路

2019年夏天,正读五年级的郝若涵,迎来了人生的一个重要转折。那时的她,虽然文化成绩不太突出,但在运动方面却早早展现出过人的天赋。每次学校举办运动会,短跑、跳远等项目的冠军几乎都被她收入囊中。“我从小就爱跑爱跳,一到运动场上就有使不完的劲儿。”郝若涵笑着说。

对郝若涵的人生轨迹产生重要影响的,是她的表哥。郝若涵的表哥曾是宿迁市体育运动学校的摔跤运动员,后来通过摔跤特长考入了理想的大学。郝若涵的妈妈得知这一消息后,便萌生了让女儿尝试摔跤运动的想法。“妈妈觉得我体育好,说不定是块摔跤的料。和表哥一商量,就决定带我去体校试试。”郝若涵说。

幸运的是,在宿迁市体育运动学校的招生选拔中,郝若涵被经验丰富的摔跤队教练束金凤一眼看中。“当时我觉得这孩子身材匀称、四肢修长,眼神里透着一股不服输的劲儿,是个练摔跤的好苗子。”束金凤回忆起初见郝若涵时的情景,印象依然深刻。

就这样,郝若涵开启了自己的摔跤生涯。她从基础的体能训练开始,一步步接触地面技术、身体对抗等专业内容。刚开始训练时,郝若涵也遇到了不少困难。“体能训练特别累,每天要跑很远,还要做力量训练,有

时练得我胳膊都抬不起来。”但正是对摔跤的热爱和那股不服输的韧劲,支撑着她度过了最难熬的阶段。在教练的耐心指导下,郝若涵的技术水平提升得很快,逐渐在同期队员中脱颖而出。

汗水砺锋淬真金
咬牙苦练筑根基

进入体校,日复一日的艰苦训练构成了郝若涵生活的全部:白天,她要进行高强度的技术训练和实战对抗;晚上,她要参加文化课学习和恢复性训练。“摔跤是一项对抗性极强的运动,没有充足的体能,一切技术都无从谈起。”郝若涵深知体能的重要性,所以她在体能训练中从不懈怠。

2025年全国U15国际式摔跤锦标赛备赛期间,郝若涵的训练强度更是达到了顶峰。每天清晨,她会提前到达训练场进行拉伸、慢跑等热身运动。随后,她便开始蛙跳、俯卧撑、负重跑等体能训练项目,一练就是数个小时。技术训练同样关键。短暂休息后,她便投入抱腿、扼腿、防守、反攻等一系列技术动作的练习,每个动作都要求自己做到精准、到位。束金凤也会在一旁观察,及时纠正郝若涵的动作细节。

下午的实战对抗是最艰苦的环节。郝若涵要和队友进行“一对一”对抗练习,在一次次摔倒与被摔倒中积累经验、精进技巧。在一次与男队员的实战对抗中,因体重和力量悬殊,她一度被完全压制,一次次被重重摔在垫子上。然而,郝若涵没有丝毫畏战,她凭借灵活的身法,不断从绝境中寻找反击

的契机。“当时我心里只有一个念头:扛下去!”最终,在这场极限对抗中,郝若涵逐渐找到了用技术弥补力量差距的方法,虽然没有赢得对抗,但她的表现令在场的教练和队员动容。“她的那股‘缠劲’和‘狠劲’,是很多男队员也比不上的,这是冠军的品质。”束金凤欣慰地说。

除了身体上的磨炼,心理压力也是郝若涵备赛过程中需要克服的难题。随着比赛日临近,她有时会感到紧张和焦虑。每当这时,她就主动和教练、队友交流。“教练会耐心地开导我,帮我分析对手的情况,制定比赛策略,让我对比赛更有信心。队友也会鼓励我,和我一起训练、聊聊天,转移我的注意力。”

郝若涵也有独特的缓解自身压力的方法。“训练累了、压力大了,我会适当吃些小甜品,有了饱腹感,心情就会跟着好起来;晚上好好睡一觉,让身体得到充分休息,第二天就能以饱满的精神状态投入训练。”

荣誉加身守初心
热爱续航赴新程

2025年全国U15国际式摔跤锦标赛的赛场上,郝若涵迎来了检验自己训练成果的时刻。女子自由式58公斤级的比赛竞争异常激烈,容不得半点失误。郝若涵在比赛中充分利用自身优势,频频发起有效进攻,同时又能稳扎稳打顶住对手反扑压力,她最终以比分优势赢得比赛。

当裁判宣布结果的那一刻,郝若涵振臂高呼,随即飞奔至场边,与教练、队友紧紧相

拥。“当时脑子里一片空白,只想立刻和他们分享这份喜悦!”郝若涵回忆道。

“这孩子付出的努力得到了回报,她的成功不是偶然。”在束金凤眼中,郝若涵有着同龄人缺乏的谦逊和坚韧。“每次训练结束,她都主动留下来加练,一遍遍巩固当天学到的技术动作。遇到问题,也总会及时请教。她是真正把一颗心都扑在了摔跤上。”

夺冠后,郝若涵的生活并没有发生太大的改变。“从领奖台走下来的那一刻起,一切就从零开始了。”郝若涵说,全国冠军只是她摔跤生涯中的一个小目标,她的目的地依旧在前方。目前,她正和束金凤复盘分析此次比赛,针对自身存在的问题进行训练调整。“我的上肢力量有些薄弱,被对手压制时较难挣脱出来。在接下来的训练中,我需要加强上肢力量训练,同时打磨上肢防守反击技术,不给未来的对手留下任何机会。”

“从体校毕业后,我想考个大学或者参军入伍,出去开拓一下视野,进一步提升自己的综合素质。”郝若涵对自己的未来有清晰的规划,“宿迁的烟火气让我感到踏实。在那之后,我打算再回到宿迁,做一名摔跤教练,把我学到的技术和经验传授给更多热爱摔跤的孩子。”

以青春之力赴热爱之约,以赤子之心报家乡之情。在摔跤这条充满挑战的道路上,15岁的郝若涵经历过挫折也收获过荣誉,但她始终坚守着自己的人生格言——踏实往前走,不放弃终会抵达目的地。征途漫漫,步履不停。相信这位年轻的冠军,必将为家乡宿迁绽放出更加璀璨夺目的光彩。

