



3月28日,2024年全国U17国际式摔跤锦标赛在山东省淄博市体育中心综合馆拉开帷幕。在这场汇聚了全国摔跤界未来之星的赛事中,来自重庆永川区景圣中学的少年——刘健豪,以惊人的毅力和卓越的技术,在男子自由式55公斤级比赛中脱颖而出,一举夺得冠军,再次证明了自己的实力与潜力。

成长:从稚嫩到成熟的蜕变之路

刘健豪,2007年出生于重庆永川的一个普通家庭,从小活泼好动的他,在日常生活中展现出了对体育运动的浓厚兴趣和天赋。2018年,年仅11岁的他凭借出色的身体素质和对摔跤运动的热爱,顺利进入到景圣中学摔跤班,正式踏上了他的摔跤之旅。

“我觉得在摔跤训练场上,我能找到自信。”在景圣中学的日子里,刘健豪不仅将摔跤视为一项运动,更将其视为实现自我超越、追求卓越的舞台。训练场上,他从不言苦,无数次的跌倒爬起、对抗挑战,哪怕受伤无数次,他也咬牙坚持。课堂上,他同样保持着高度的专注与勤奋,时常向老师、同学请教问题。经过1年多的训练,2020年,刘健豪通过选拔成功进入重庆市摔跤专业队,开始接受更为系统和专业的训练。

“腿伤了我就练胳膊,肩伤了我就练腿。”刘健豪告诉记者,由于日常的训练强度比较大,对抗中也容易受伤,每当受伤休养时,他就在训练场上看着别人训练。他常常担心会被别人落下,所以会尽量避开受伤部位,锻炼正常的部位,坚持训练不掉队。

凭借着这份不甘落后、奋勇争先的精神,在短短的几年时间里,刘健豪先后在国内各项大型比赛中崭露头角,于2023年6月在全国U17国际式摔跤锦标赛上,勇夺男子自由式51公斤级冠军,以傲人的成绩顺利进入国家队集训,并代表中国出征2023年东亚青年运动会,勇夺银牌。

摔跤运动员,各项身体指标在赛前都会被严格控制监测,稍有不合格就会被取消比赛资格,所以保持在一个标准的参赛体重十分重要。对于刘健豪来讲,“减重”也是件非常痛苦的事。

“别人的孩子都有叛逆期,但是健豪从来没有过。”刘健豪的母亲宋正燕告诉记者,孩子从小就很听话很懂事,虽然在队伍里训练很苦很累,但是从来没在她面前提过放弃,唯一跟她提过很痛苦的事就是“赛前减重”。宋正燕表示,这次儿子好不容易有两天时间回家,她本想给孩子做顿好吃的,但是因为健豪正在减重,只能吃少量的清淡饮食,所以早上就只给他煮了四个鸡蛋。

传承:几代人的摔跤梦想

对于刘健豪而言,摔跤不仅是他实现个人价值的舞台,更是他连接家庭与梦想的桥梁。他的父亲刘泽水也曾就读于景圣中学摔跤班学习摔跤,与刘健豪的教练罗

为梦想努力的刘健豪

林是同门师兄弟,这份血脉中的传承让他对摔跤有着更深的理解和热爱。在景圣中学求学期间,在父亲和总教练罗林的陪伴与指导下,刘健豪更加坚定了自己的摔跤之路。他深知,自己不仅是在为自己的梦想而战,更是在为家人、为学校、为国家争光。

当然,刘健豪取得的杰出成绩,离不开景圣中学这片沃土的滋养。作为永川区摔跤运动的摇篮,景圣中学自1991年成立以来,便将摔跤、柔道等传统体育项目作为学校特色文化的重要组成部分,致力于培养德智体美劳全面发展的优秀人才。

“我们那个时候训练没有专门的体育场馆和器械,就是在食堂前面的空地,用石头训练。”景圣中学摔跤队总教练罗林告诉记者,1994年他进入景圣中学初一年级的摔跤班学习摔跤,走上职业运动员的道路。因为对母校和家乡有着深厚的感情,2004年,他回到母校景圣中学担任摔跤队教练,这一待就是20年。“现在学校不仅配备了完善的训练设施,还专门邀请成都体院、永川体校等专业机构的教练到校指导,为学生提供科学的训练计划和个性化的技术指导。”罗林表示,在训练方面,景圣中学下足了功夫,临赛前,学校还会邀请体育专家对参赛选手进行心理疏导和赛前指导,帮助他们以最佳状态迎接挑战。

同时,学校实行的双班主任制,是其独特的育人模式之一。这一制度要求每个班级配备两位班主任,一位负责学生的日常管理和德育工作,另一位则专注于学生的文化课教学,确保学生在紧张训练的同时,不会落下学业。此外,学校还选配了骨干教师组建精英班底,为摔跤、柔道等特色项目的学生提供高质量的教学服务,确保他们在专业道路上走得更远、更稳。

正是这样的全方位支持,使得景圣中学在摔跤、柔道等项目中取得了累累硕果。多年来,学校代表永川连续参加了多届运动会和摔跤锦标赛、冠军赛等赛事,累计获得金牌140枚、银牌175枚、铜牌240枚,培养出了包括詹和勇、漆玉彬、张倩、刘健豪在内的一大批国家级和市级摔跤队优秀人才。这些孩子们有的通过体育单招考试,顺利升入大学,继续深造;有的则选择走上了职业摔跤手的道路,用汗水和拼搏书写着属于自己的辉煌篇章。

摔跤吧！健豪！

——访2024年全国U17国际式摔跤锦标赛男子自由式55公斤级冠军刘健豪

渝西都市报记者 张玲 吕薇/文 陈科儒/图

寻梦:走出“大山”追寻广阔天地

在景圣中学这片摔跤的热土上,还有无数个像刘健豪一样的孩子正在为梦想而努力。在这里,体育不仅仅是一项运动技能的学习与掌握,更是一种精神的磨砺与传承,还是一种走出“大山”的人生选择。它教会了孩子们如何在挫折中坚持、在挑战中成长,脚踏实地地选择自己的人生道路。

“一二、一二,跑步速度再快点……”近日,在景圣中学摔跤馆内,高二年级的摔跤班学员正在进行基础体能训练,跑步、对抗……一项项训练完成后,孩子们全身湿透,教练让他们暂时到一旁休息。记者发现,

我们虽然不在一起训练,但是也常常保持联系,交流探讨摔跤方面的经验,所以哪怕许久未见还是感觉十分亲近。”高二摔跤班班长吴雪枫告诉记者,他们整个摔跤班的同学间友谊都十分深厚,大家都在互相加油鼓劲,向着考大学奋斗。

如今,站在全国冠军的领奖台上,刘健豪的眼中闪烁着对未来的无限憧憬。他知道,这只是他职业生涯的一个新起点。未来的路还很长,他将继续以坚韧不拔的毅力和勇往直前的精神,向着更高的目标迈进。同时,他也希望自己的故事能够激励更多像他一样的青少年,勇敢追求自己的梦想,用汗水和努力书写属于自己的精彩



训练瞬间



几十位摔跤选手中,有四位女摔跤队员。“我就是五间镇附近村里的人,父母都很支持我学习摔跤,我们都练了好几年了,我现在就想好好训练,通过体育单招考试,顺利考上大学”。刘健豪曾经的同班同学蔡小勤告诉记者。虽然此时她的鬓角已被汗水打湿,但是脸上笑容依然明媚,充满了对于大学生活的向往。

“刘健豪是很好的‘哥们’,从他被选进市队到进入国青队离开学校这几年中,

人生。

“未来就在脚下,我只想脚踏实地做好今天的事。”当被问到今后的人生规划,这个阳光开朗却稍显腼腆的孩子告诉记者,现在他每天的训练、学习都排得满满当当,白天进行各项专业训练,晚上吃完晚饭休息一会儿就会接着上文化课。“明年就要高考了,我还是想冲刺一把,争取能顺利进入国家队,取得优异的成绩,为家乡、为祖国增光添彩。”刘健豪目光坚定地说。