

# 摔跤吧！少年



把对手摔下去，那种腾空的感觉，是队员们最兴奋的时刻。

几年前，电影《摔跤吧！爸爸》好评如潮，它改编自真实的故事，融合体育、励志、奋斗、亲情元素于一身，正能量满满。

在十堰，也有这样一支少年摔跤队，他们每天在摔跤垫上被摔几百次，用汗水浇灌梦想。

8月29日，暑期接近尾声，天气依然炎热。位于人民公园旁的东风一中体育部综合训练馆，孩子们正在做热身运动，跑操、跳山羊，一个个项目不间断进行。20分钟过后，实打实的训练拉开帷幕。

后倒背、冲抱双腿、夹颈背……队员们两两一组，互相配合，反复做规定动作，稚嫩的身体不断与摔跤垫碰撞，沉闷的“咚”“嘭”声此起彼伏。不一会儿，空气中弥漫着汗水的味道，地上的垫子都粘上了汗水。

“手臂用力，脚下稳住，再来一遍！”教练员阮洋大声给队员们发号指令并不时上手指导，纠正动作。这名出生于辽宁铁岭的“90后”女孩曾是专业摔跤运动员。2017年她从省摔跤队退役时，十堰正好成立摔跤队，她通过人才引进来到十堰，成为十堰摔跤队的主教练。

十堰市摔跤队由东风高中、市十三中、市五中几所学校的运动队组建，目前有两名教练，队员50人左右，年龄在12岁至17岁之间，男女队员各一半。除了文化课以外，队员们每天要进行三至四个小时的训练，周六、周日及节假日还要加练。

“摔跤是一个近身肉搏项目，对运动员的要求非常全面。”阮洋介绍，摔跤运动员须具备举重运动员的力量、体操运动员的柔韧性和田径运动员的爆发力，训练过程十分艰苦、漫长。

从建队之初的零基础起步，十堰摔跤队就制订了“三年打基础，五年出成绩，八年攀高峰”的目标。经过多年培养，目前十堰摔跤队已有郭月、田圣楠几名女子摔跤运动员考入武汉体育学院。在不久前举行的省青少年摔跤锦标赛上，十堰市摔跤队取得了5金1银11铜的优异成绩。

训练场上，孩子们重复练习同一个动作，摔倒了再爬起来。摔跤吧，少年！追逐梦想与荣耀，为勇气和力量而战！一份特殊的文化传承在此延续和发扬……



队员们训练后相互放松肌肉。



队员们在进行各种部位的力量训练，训练很单调，也很辛苦，但只有坚持才能出成绩。



主教练阮洋对队员们进行针对性指导。



阮洋在训练场上是严厉、苛刻的教练，场下如同大姐姐一般，和队员们打成一片。