

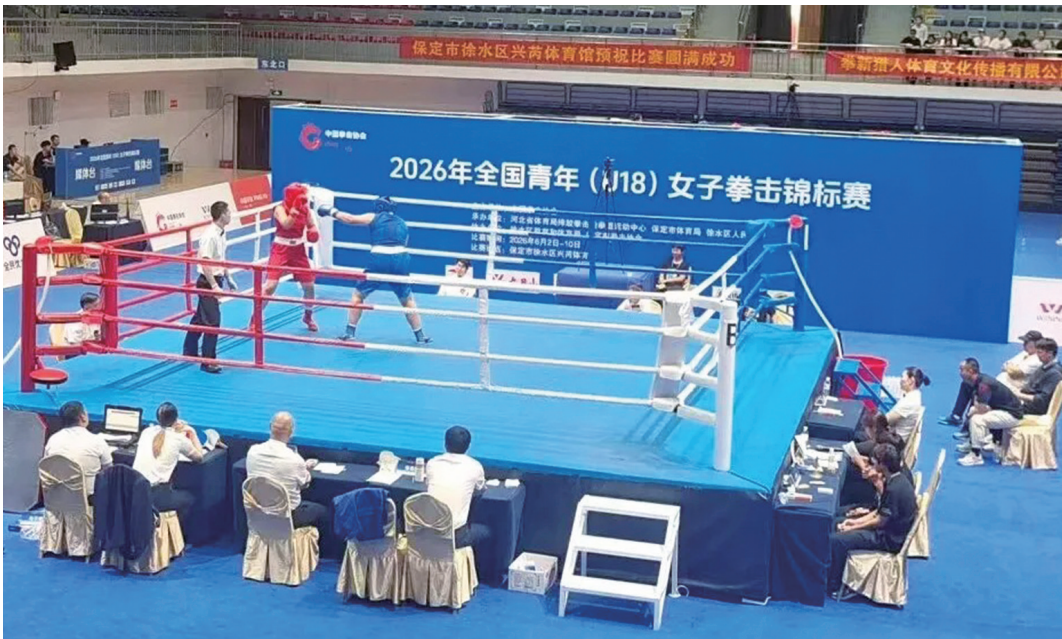
房县“拳击少女”向芯蕊

赛道在变,坚韧的心从未离场

今年6月9日,全国青年(U18)女子拳击锦标赛在河北保定落幕。赛场上,当裁判宣布向芯蕊是女子81公斤级季军的那一刻,这位来自房县大山深处的17岁少女,瞬间红了眼眶。

看台上,向芯蕊的母亲用力挥手,难掩心中的激动与欣慰。“有妈妈守在身边,我心里就特别踏实。”面对记者采访,向芯蕊笑着说道。鲜有人知晓,赛后,她将转入柔道专业队,奔赴全新的竞技赛场,开启人生新的挑战。

■文/记者 杨建波
图由受访者提供



2026年全国青年(U18)女子拳击锦标赛比赛现场。

1 清晨六点
独自奔赴训练场

复盘本次赛事,半决赛是向芯蕊印象最为深刻的一场硬仗。她的对手来自四川,参赛经验丰富,出拳速度快、击打力量足,极具赛场威慑力。

“上场前我压力特别大。”向芯蕊坦言。比赛过程中,她始终牢记教练的叮嘱:稳住心态、相信自己,充分发挥日常训练的技战术水平,不必过度纠结胜负。正是这份沉稳的心态,让她牢牢掌控赛场节奏,稳定发挥。“这次成绩达到了我的预期,我特别开心,这是对我多年刻苦训练最好的回馈。”她笑着说道。

2009年1月,向芯蕊出生于房县化龙堰镇。8岁那年,她前往城关镇学习拉丁舞与跆拳道。“从我家到城关镇有十几公里路程,小学阶段的每个寒暑假,我都是早上六点独自起床,坐公交车往返县城训练。”向芯蕊回忆道。

年少独自奔波求学、坚持训练的经历,不仅磨砺出她独立坚韧的性格,也为她日后走上专业竞技体育道路打下坚实基础。

2 一次跆拳道比赛改变人生轨迹

2021年3月,正在读初一的向芯蕊前往宜昌参加跆拳道赛事。比赛结束后,宜昌市体校教练袁玉恩、谭俊一眼看中她的运动天赋,先后主动邀约她改练拳击。

“当时我对拳击一无所知。”向芯蕊回忆。谭俊教练特意为她播放拳击赛事录像,拳手迅猛的出拳、灵活的步伐、激烈的对抗,让她对这项运动心生向往。为打消家人顾虑,袁玉恩先后四次登门拜访向芯蕊的母亲,细致分析她出众的身体条件以及拳击项目的发展前景。经过反复考量,家人最终决定让她放弃跆拳道,专攻拳击。这次选择,彻底改写了向芯蕊的人生轨迹。

进入省队后,向芯蕊的生活被高强度的训练日程填满。每日天未亮,她就要准时出早操,随后进行数小时的专项训练,夜晚还要复盘赛事录像、

打磨技战术。力量训练是她最大的难关,卧推、引体向上、深蹲、硬拉,成套的动作日复一日重复。每次训练结束,她全身肌肉酸痛难忍,常常抬不起胳膊,也曾不止一次萌生过放弃的念头,“我跟妈妈、教练都提过不想练了,但他们一直耐心开导我,最后我还是咬牙坚持了下来。”

在所有训练项目中,长跑是向芯蕊最大的难题,每次长跑结束,她的膝关节都会刺痛难忍。教练会根据她的身体状况合理调整训练量,绝不允许她偷懒懈怠。

黄昏的田径场上,她拖着沉重的步伐一圈圈坚持奔跑,汗水顺着额头不断滑落。她深知,对于大级别拳手而言,心肺耐力和持续作战能力是赛场制胜的关键,唯有熬过训练的艰辛,才能在拳台上站稳脚跟、突破自我。

3 家庭变故让她快速成长

2023年,一场突如其来的变故,让这个普通的家庭陷入困境。向芯蕊的父亲确诊肺结核合并糖尿病,常年反复住院治疗。哥哥外出务工补贴家用,母亲日夜驾驶出租车奔波,独自扛起全家的生计。生活的重压,让向芯蕊早早学会担当。

每逢放假回家,她都会主动包揽全部家务。无论母亲深夜几点收车归家,灶上总有一份温热的饭菜静静等候。她曾悄悄对小姨说:“放假在家我也从来没有停下训练,都是偷偷坚持练。”这份藏在心底的执着,是她想要凭借体育改变命运的

期盼,更是她不愿让母亲操心的懂事与坚强。

2025年5月,全国少年(U16)女子拳击锦标赛在安徽黄山开赛,29支代表队、248名运动员同台角逐13个级别的奖牌。向芯蕊出战女子80公斤以上级赛事,一路攻坚克难,最终斩获铜牌。这是房县有史以来收获的第一枚全国青少年体育赛事奖牌,喜讯传回家乡,引发广泛关注。但对于向芯蕊而言,这枚铜牌只是成长路上的小小里程碑,她早已暗下决心,要在U18的赛场突破自我、再创佳绩。

4 告别拳击赛场奔赴新征程

就在所有人都以为她会继续深耕拳击赛场、冲击更高荣誉时,向芯蕊作出了一个出人意料的决定。赛后,教练与她深度沟通、综合研判,认为她的身体天赋在柔道项目上更具优势,能获得更好发展。

“打完这场比赛,我大概率不会再打拳击了。”向芯蕊语气平静却坚定,“教练说我的身体条件更适配柔道项目,所以我决定转入柔道专业队。”这意味着她需要从零起步,全新学习技术动作、适应截然不同的竞赛规则、重塑自身竞技节奏。但她

始终笃定:“想要成为一名合格的运动员,就要心怀热爱、不惧付出、坚守坚韧。”

转入柔道专业队后,全新的挑战接踵而至。柔道侧重摔法、地面控制与瞬间爆发力,与拳击的站立击打体系截然不同。但她坚信,多年拳击训练打磨出的敏捷反应、核心力量与永不言弃的拼搏意志,将成为自己快速适应新项目、突破自我的核心优势。眼下的她并未定下高远的目标,只是好好训练,她说:“先夯实基础,一步一个脚印稳步向前。”



2025年全国少年(U16)女子拳击锦标赛上,向芯蕊勇夺铜牌。