

在刚刚落幕的2025年河南省青少年柔道冠军赛上,我市健儿张第淇、吴宜修分获男子甲组+100公斤级和男子乙组81公斤级冠军,为家乡体育事业再添光彩。而这块沉甸甸的金牌背后,是他们日复一日的刻苦训练和常人难以想象的付出。

□本报记者 张迪

用汗水铸就金牌梦! 三门峡两名小将勇夺省柔道比赛冠军

男子甲组+100公斤级冠军张第淇:

金牌是摔出来的,肩背常年布满淤青

2022年,受哥哥的影响,14岁的张第淇来到三门峡市体校参加柔道训练。起初刚接触柔道时,快2米高的他因力量不足、身体不均衡,在训练中屡屡受挫。

为了达到训练标准,他每天除了完成高强度体能训练外,晚上还要加练1小时技术训练。“杠铃深蹲、卧推、摔布人训练……练到后来手抖得连筷子都拿不稳。”张第淇回忆道。

据教练闫静透露,张第淇是队里最拼的队员。夏季训练馆内温度超过35℃,张第淇仍坚持穿着厚重的柔道服完成每一组动作,衣服拧出来的汗水能装半个矿泉水瓶。在一次对抗训练中,他的脚踝严重扭伤,但他却并未因此放弃训练任务。“下肢不能练,那就训练上肢力量。怕耽误进度,疼也得忍着。”张第淇的语气里满是坚韧。

柔道运动的残酷性在于每一次漂亮的“一本”背后,是成千上万次被摔打的积累。张第淇的肩背常年布满淤青,手掌因抓握道服磨出一层厚茧。“我们专项技能训练时,3个小时里能摔两三百次。”他说,“很多柔道运动员的手指都变形了,练得手上起水泡、皮脱落是常有的事儿。训练真的很辛苦,但一想到能为家乡争光就咬牙挺住。”

在此次决赛中,张第淇利用“得意技”技术动作,仅用11秒就击败了对手,最终赢得了冠军。当裁判宣布他胜利时,这个在训练中从不喊累的少年红了眼眶,他说:“所有的伤都是值得的。”

如今,17岁的张第淇继续留在河南省重竞技航空运动中心训练。面对未来,他目标明确:“下一步,要拿下省运会冠军,再继续冲击全国冠军!”



男子乙组81公斤级冠军吴宜修:

每晚加练“得意技”150次,目标是站上更高的舞台

2022年初入柔道队,当时13岁的吴宜修一切都是从零起步,“刚到队里时,什么都不懂,都是从基本功开始练起,每天长跑、俯卧撑等项目不间断地训练。”尽管基础的体能训练非常枯燥,但他从未抱怨过。

除了体能训练外,吴宜修也慢慢开始学习柔道礼仪和动作技能,“最开始的时候,都是被别人摔,心里挺不服气的,后来学得多了,开始摔别人了。”经过两年的训练,他逐渐从柔道小白蜕变成了一名专业运动员。

教练闫静告诉记者,柔道精神是“精力善用,自他共荣”。在她看来,柔道是一

项综合素质要求特别高的运动,跑步训练堪比中长跑队,力量训练堪比举重队,所以特别辛苦。吴宜修能取得这些优异的成绩,都是加倍努力训练的结果。当同龄人还在睡梦中时,他已经开始晨跑和体能训练;当别人结束训练休息时,他仍在垫子上反复练习投技和寝技,直到教练催促才离开。

自学习柔道以来,吴宜修就一直保持着一个好习惯:每晚结束训练后,他会选择在寝室或走廊上,加练左右徒手做挑内股动作,反复练习150次。就算2024年年底进入到省重竞技航空运动中心训练,这个习惯他也一天没有落下。“既然决定

做,就要做到最好,这个动作也成为了我的‘得意技’。”吴宜修说。

据闫静介绍,此次比赛中,有近30名选手选择的是81公斤级比赛。而吴宜修每一场比赛都是稳扎稳打,最终一路过关斩将夺得了冠军。闫静说:“在吴宜修身上,我们看到了一名优秀运动员的坚韧与潜力。”

对于未来,吴宜修坚定地说:“我的目标不仅是省冠军,还有全国冠军,更要站上亚运会、奥运会的舞台,让世界看到中国柔道的力量,为柔道事业贡献自己的一份力量!”

市博物馆非遗公益课堂本周六开讲 “市级”传承人教你创作金石博古画

本报讯(记者 卢仙格)近日,记者从三门峡市博物馆获悉,由三门峡市文化广电旅游局主办,三门峡市博物馆、河南省崤函非物质文化遗产展示馆承办的金石博古画非遗公益课堂将于4月19日推出第一期课程。

据了解,金石博古画是将宣纸蒙在金石器物上,拓出文字、画像,成为金石拓片。依据拓片的内容,延伸其文化内涵,采用谐音、意象等手法绘制国画,再加上题跋构成一幅独具金石气息和笔墨

韵味的画作,包含了丰富的历史文化信息,具有重要的历史文化价值和很高的艺术审美价值。2024年5月,金石博古画被认定为三门峡市市级非物质文化遗产。

三门峡市博物馆相关工作人员向记者介绍,此次金石博古画非遗公益课堂充分利用社会力量和资源,开展金石博古画非遗项目的特色研学,使青少年体验、传承非遗文化,促进对历史、艺术的兴趣,提升精神素养与文化内涵。“我们

的金石博古画非遗公益课堂已于4月11日开放报名,共设置10期课程。除需缴纳20元耗材费以外,该课程不收取学费。具体报名时间为4月11日上午10:00至4月18日上午10:00。第一期课堂为4月19日14:30至16:30。招生对象为10岁以上的社会公众,有书画基础者优先。培训地点为三门峡市博物馆活动教室,每堂课12个名额。”该工作人员说。

本次金石博古画非遗课堂的授课老

师为河南省书法家协会会员、三门峡市非物质文化遗产金石博古画代表性传承人张鹏欣,教学主题包含弘农春色、万年长青、魏旗猎猎、仙栖图、紫气东来、连年有余、报春图、永受嘉福、彩陶迎春、阳燧取火等。在这里,小画家们将穿越时空,和三门峡的历史文化、金石元素来一场奇妙约会,感受崤函古韵的魅力,如有报名意向,可咨询电话:0398-2110035、0398-2110036。