

从乡间操场到全国赛场

——少年朱子键的冠军成长之路

邵阳日报记者 易蓝



张斌现场指导学生。



全国U15国际式摔跤锦标赛比赛现场，朱子键力克对手。

7月1日，邵阳体育运动学校（以下简称“邵阳体校”）摔跤训练馆里，少年们两两一组，搂抱、过胸、滚桥，身体撞击垫子的闷响此起彼伏，墙上“集训锤炼真本领 全力备战省运会”的标语格外醒目。

教练张斌站在场边，目光扫过少年们的每一个动作。不久前，他收到一个让他百感交集的消息——他从乡村学校选中的运动员朱子键，拿下了全国U15国际式摔跤锦标赛古典式摔跤62公斤级冠军。

“高兴，但也没有太意外。”张斌说，“我早就知道这孩子能成。”

“眼里有拼劲”的少年

发现朱子键，是一次典型的“邵阳体校式”偶遇。

邵阳体校教练有个传统，每年5月开始，他们揣着皮尺和秒表，跑遍全市各乡镇村小，像星探一样寻找体育苗子。立定跳远看爆发力，纵跳测弹跳力，往返跑考灵敏度。但张斌说，仪器只是辅助，“真正重要的是看孩子眼里的东西”。

2023年，在新宁县回龙寺镇东风村南庙小学，一群孩子在跑闹，张斌一眼就注意到了朱子键。

“他当时瘦瘦小小的，但一刻也闲不住，打球、跑跳，永远冲在最前面，浑身透着一股不服输的劲儿。”张斌说，“选材不光看身体条件，更要看孩子眼里的‘拼劲’。”

那一年，朱子键和其他50多个孩子被选入邵阳体校。

把基础动作练到极致

所有被选中的孩子都是零基础，朱子键也不例外。但短短一周集训后，张斌就笃定这是个好苗子。“同样的训练量，别的孩子完成两组便体力不支，他总能咬牙坚持。”

集训结束后，朱子键被送往省体校选拔，过人的天赋与自律让他被省体校教练一眼相中。当年9月，他正式进入湖南省体校系统训练。

在省体校，朱子键不敢松懈。队友休息时，他独自留在场中央，一遍遍重复技术动作；教练纠正别人时，他站在一旁默默看，手指在裤腿上比划发力轨迹，脚尖碾着垫子调整站位，连呼吸都跟着教练的指令放缓。

古典式摔跤讲究精度，差一分力道、偏一厘角度，效果天差地别。朱子键的想法很朴素：基础动作练到极致，就是赢的底气。

付出很快有了回报。一年后，他站上省级比赛赛场，拿下亚军。同年，朱子键正式进入湖南省专业队，获得参加全国赛事的资格。

一页日记，两地牵挂

朱子键的父亲朱美仁是个寡言的农家汉子。为了陪伴孩子训练，他来到长沙打工。他讲不出漂亮话，却把儿子每一页训练日记仔细铺平、拍正，一张不落地地发给张斌。

日记里的内容细碎又真实：有时是

训练数据，有时是技术困惑，有时只有短短一行字——“这周状态不好，心里闷”。

张斌从没落下过一张图、一句话，一字一句地暖心鼓励。两年多时间，朱子键的体重从42公斤涨到65公斤，身形拔高，对抗力量突飞猛进。每次在省赛中重逢，张斌都能清晰看见这个少年的蜕变——不仅是身体上的，更是眼神里的。

那个在乡镇小学操场上跑来跑去的瘦小男孩，如今站在全国赛场的垫子上，眼神沉稳，出手果决。

扛住寂寞的人才能走到最后

拿到全国冠军那天，朱子键给张斌打了个电话。

“他说‘张老师，我做到了’。”张斌说，“就这一句。但我听得出他声音在抖。”

张斌带过多少学生，自己数不清。“天赋好的孩子我见过不少，但能走到最后的，往往是那些能扛住寂寞的人。”

邵阳体校创办于1988年，坚持“文化学习与体育训练并重”的办学宗旨，开设田径、篮球、摔跤、射击、游泳、举重等十余个专业项目。一代又一代少年在摔跤垫上摔打、成长，有人中途离开，有人走向更高舞台。

张斌站在训练馆中央，看着正在训练的孩子们。他们当中，也许有人会成为一个朱子键，也许不会。但他说，每一个走进这个场馆的孩子，他都当成未来的冠军来带。

“教练能做的，就是把路铺好，把灯点亮。剩下的路，得他们自己走。”

节庆年年搞咋出新意？ 这场培训有“妙招”

邵阳日报讯（记者 易蓝 通讯员 刘人铭 郑博匀）7月2日至7月3日，双清区文旅广体局举办文旅创新融合与非遗活化实操培训班，来自各乡镇街道的文艺骨干、非遗从业者及美术摄影行业专家等近50名学员参加培训。

此次培训立足本土资源特色，围绕乡村活动创新策划、非遗文创开发、场景美学打造及AI数字创作赋能四大板块展开。从节庆活动如何“年年出新、避免同质化”，到巧用本地时令风物打造差异化特色，再到低成本、可落地的乡村文旅运营方法，学

员们系统学习了乡村文旅全域运营的核心逻辑。AI数字创作环节中，大家还掌握了短视频文案撰写、剪辑及文创设计等实用技能。此外，学员们利用所学场景美学知识，将课堂空间改造为兼具非遗展示与手作体验的烙画葫芦体验现场，并在非遗传承人指导下亲手完成烙画作品，亲身体验了“沉浸式文旅”的实践路径。

培训结束后，学员们表示收获满满，今后将深挖乡土故事、精琢乡村场景、细磨文旅活动细节，创新文旅宣传模式，助推本地乡村文旅特色化发展。

邵阳湖湘声律启蒙文化研究会成立

邵阳日报讯（记者 易蓝）7月5日，邵阳市湖湘声律启蒙文化研究会成立大会在湘窖酒业举行。这标志着我市本土专注于湖湘声律启蒙文化研究、传承与推广的专业文化社团正式落地，为传统文化传承发展注入新活力。

声律文化是中华优秀传统文化的瑰宝。由邵阳先贤车万育编著的《声律启蒙》，蕴含着深厚的汉语言韵律之美、传统美学意蕴和人文教化价值，是传承国学经典、培育文化素养的重要载体。邵阳地处湘中腹地，历史底蕴深厚、人文荟萃，历来重视传统文化传承弘扬，拥有良好的国学传播氛围和群众基础。

大会听取了研究会筹备工作报告，审议通过了《邵阳市湖湘声律启蒙文化研究会章程（草案）》，选举产生了第一届理事会会长、副会长、秘书长。车晓浩当选第一届会长。

据了解，研究会成立后，将致力于搭建专业文化交流平台，汇聚本地文化学者、国学爱好者、教育工作者等各方力量，系统梳理声律文化精髓，积极开展理论研究、国学宣讲、文化研讨等活动。同时，研究会将推动声律启蒙文化与校园教育、群众文化、本土文旅深度融合，让传统声律文化走出典籍、走进大众、融入生活，为建设文化强市、传承中华优秀传统文化作出更大贡献。

看球赛 游南岳 逛崀山 衡阳邵阳联手打造湘超主题旅游线路

邵阳日报讯（记者 易蓝 通讯员 周奕杉）7月2日，衡阳市旅游协会与邵阳市旅游协会举行座谈会，双方围绕湘超联赛文旅产品开发深入交流，旨在以体育赛事为媒，推动两地文旅资源整合，探索跨区域“体育+文旅”融合新路径。

湘超联赛作为省内极具影响力的体育赛事IP，承载着庞大的球迷群体与消费潜力，是激活文旅市场的重要抓手。随着2026赛季筹备工作推进，提前优化文旅产品供给、量身打造配套旅游项

目，将有效打通体旅融合链路，迎来双向赋能新机遇。

会上，两地旅行社代表结合衡阳、邵阳文旅资源禀赋，就联合打造“观赛+旅游”精品线路、开发特色文创伴手礼、推出球迷专属优惠、建立客源互送机制等事项交换了意见。双方提出，将依托南岳衡山、新宁崀山等核心景区，串联非遗体验、特色美食、民宿度假等业态，推出多条湘超主题旅游线路，为球迷和游客提供“看球、观景、品美食”一站式体验。

童声诵经典 巧手做火炬 市少儿图书馆举行“诵读红色经典 厚植爱国情怀”主题活动

邵阳日报讯（记者 易蓝 通讯员 简兰）“小小的我们，生在红旗下，小小的心灵，装满热爱与牵挂。”7月4日，清亮的童声在市少儿图书馆响起，孩子们身姿挺拔、深情朗诵，字字句句表达着对党和祖国的热爱。为庆祝中国共产党成立105周年，充分发挥文化育人阵地作用，当日，市少儿图书馆举行“诵读红色经典 厚植爱国情怀”主题活动，为孩子们带来一堂生动的红色思政教育课。

活动现场座无虚席，少年儿童与家长齐聚一堂，通过朗诵、绘本分享、舞蹈、手工制作等形式，回望百年党史，抒发童心向党真挚情感。绘本分享环节，两位小分享者分别讲述了新时代青少年对外传播中华文化的故事，以及峥嵘岁月中小红军不

畏艰险的经历，激励小伙伴们厚植家国情怀、扛起少年担当。诗朗诵《这盛世如您所愿》与“童心向党”诗歌串联节目，既深情致敬革命先辈，诉说今日盛世繁华，又传递少年志向，让“强国有我”的誓言在诵读声中激荡回响。舞蹈《快乐小马》以轻快灵动的舞姿，展现出孩子们阳光烂漫、奋发向上的精神风貌。手工制作环节，孩子们亲手制作象征信仰的红色火炬，在动手实践中感悟红色精神。

整场活动以书为媒，将红色种子悄然播撒进孩子心田。市少儿图书馆相关负责人表示，将持续推进少儿红色阅读教育，常态化开展形式多样、内容丰富的主题活动，引导少年儿童在成长起点校准人生航向，赓续红色薪火，勇担时代使命。

水府庙修缮有妙招 古钱币窖藏有故事

全市文博业务交流会干货满满

邵阳日报讯（记者 易蓝）7月3日，全市考古文博业务专题交流分享会在市博物馆举行。全市文博系统业务骨干齐聚一堂，围绕文物修缮、考古研究、遗产活化等核心业务开展

集中研学与深入交流。会上，市文保中心两位业务骨干作专题分享。第一位以水府庙（戏楼）修缮及活化利用项目为例，系统介绍了古建筑修缮施工全流程，重点剖析

了木结构加固、彩绘修复等典型难点及处置方案，并阐述了后续展示利用与文化活化规划。第二位聚焦武冈乐洋西路钱币窖藏考古成果，梳理了遗存发现、清理过程及窖藏结构



特征，依据出土钱币年代跨度，分析了古代武冈地区商贸流通与多元文化交融的历史图景，为区域历史研究提供了珍贵实物佐证。

互动环节中，参会人员就修缮材料选用、考古现场断代、文物活化利用等实际问题踊跃提问，两位分享人逐一回应。大家在互学互鉴中拓宽了工作思路，提升了解决实际问题的能力。