

济宁籍运动员朱叶青将征战巴黎奥运会

十五载逐梦奥运，看今朝巴黎绽放

李彦霏 通讯员 王超 徐言朋 唐田 济宁报道

朱叶青，一个来自济宁市金乡县的姑娘，自2009年被发掘出运动天赋后，便开启了她15年的柔道逐梦之旅。如今，她即将实现自己的愿望，2024年7月28日，她将作为济宁市唯一的奥运会参赛运动员，踏上巴黎奥运会女子柔道-52公斤级的赛场。

从田径到柔道 开启15年奋斗路

7月13日，巴黎奥运会中国体育代表团于北京正式成立。在总共405名运动员中，有223人将会是首次登上奥运赛场，山东济宁金乡籍女子柔道运动员朱叶青便在这223人之列。

2009年，金乡县王杰中学教育集团（金乡县竞技体育运动学校）校长李东风，在金乡县卜集中学挖掘具有运动天赋的孩子时，朱叶青凭借其出众的身体素质和灵动的表现，瞬间吸引了李东风的目光。“当时的她虽然很瘦小，但她身体形态匀称，神经类型敏感活跃，立定跳远成绩高达2米20，展现出了不输于男性的强大爆发力。”李东风回忆说。

然而，在第一次接触时，李东风并没有说服她的父母。“但我坚信朱叶青是不可多得的体育好苗子，所以我在第二年又去找她父母聊，我向他们保证，孩子学体育不会影响到学习，而且一定能上大学。”李东风表示，经过真诚沟通，最终成功说服朱叶青于2010年以田径运动员的身份加入该校训练。

在李东风的悉心安排下，朱叶青开始了基础性的训练。每日清晨6点，她便迎着曙光投入训练，7点结束后迅速用餐，继而投身文化课学习。下午，她还要在课后进行2小时的体能训练，涵盖长跑、短跑、力量训练等基础项目。在这段时间里，朱叶青不得不兼顾训练与学习两头的任务。不过她在这个年纪所付出的所有努力，都成为她未来铸就成功的牢固基石。

半年之后，基于对朱叶青的

深刻了解，李东风为其选定柔道专项，并将她转至柔道教练华涛处进行基础练习和专项培养。在柔道训练中，朱叶青反复操练投技，同一动作往往需重复数百上千次，不断校正姿势与发力技巧；固技的训练需长时间保持特定姿势，是对她耐力与意志力的严峻考验。金乡县王杰中学教育集团（金乡县竞技体育运动学校）柔道教练华涛回忆说：“她不仅有天赋，更有不懈的努力和对胜利的渴望，她特别能吃苦，每个基础动作都要做到位，打下了很好的身体基础，基本功也非常扎实。”

从平凡到卓越 离不开悉心教导

2011年济宁市体育运动学校去县区选材，因朱叶青体态匀称，基本功扎实，爆发力强，能吃苦，被市体校教练王莹一眼相中。王莹以洗东妹的例子激励朱叶青，为其指明了方向。王教练为朱叶青详细制定训练计划，严抓训练，三年的时间里，风风雨雨，坚持不懈。生活上，王莹对她的饮食起居也格外关心，训练强度大的时候，王莹担心她营养跟不上，会经常给她买营养品和水果补充营养和维生素。

在教练员的悉心栽培下，朱叶青不负众望，在2014年第23届省运会中斩获第三名的佳绩，同年由济宁市体校输送至山东省举摔柔项目运动管理中心盛伟才队进行训练。在教练员盛伟才的指导下，朱叶青在柔道赛场上势如破竹，屡创佳绩。2016年2月3日，她在西安全国青年锦标赛-52公斤级比赛中勇夺第一名，同年被国家体育总局授予国家级



赛后领奖的朱叶青。

运动健将称号。

2019年11月，出战全国柔道大师赛，获得女子-57公斤级第三名。2020年11月17日，参加全国柔道锦标赛暨冠军赛，荣获女子-52公斤级第三名以及男女混合团体第三名。2021年4月，在全国柔道锦标赛暨第十四届全运会柔道项目资格赛中获得第三名。2021年9月16日，参加第十四届全国运动会，斩获女子-52公斤级第三名，男女混合团体第一名。

2022年12月至今，朱叶青入选国家柔道队集训。2023年2月在华沙欧洲公开赛中获得第三名，3月在意大利罗马公开赛中摘得桂冠。5月，在格鲁吉亚第比利斯大满贯中取得第五名的佳绩，6月2日在塔吉克斯坦杜尚别大奖赛中获得第三名。

从梦想到现实 赛场上展风采

朱叶青的成功，离不开教练的悉心指导与关心呵护，更与

她自己不怕苦、不怕难、勇攀巅峰的精神密不可分。朱叶青每天早上5点30分就要开始跑步早操，进行有氧训练，下午2点30到5点30要进行力量训练、基本技术练习和实战练习，利用器材进行模拟训练，通过这种方式将所学的技术动作重复成千上万次，直至形成肌肉记忆。在长期的训练中，朱叶青熟练掌握了站立式投技动作和地面寝技动作等技术动作，形成“抵手扣大领”的擅长把位与“内股”绝招，并形成了侧重于进攻的竞技风格。

除此以外，还进行不同对手实战对练，朱叶青喜欢选择重量级更大的选手进行对练，强大的对手也造就了实力不俗的朱叶青。“在这个年龄段的孩子，重量级每增加一级都会在力量和速度上更具优势，朱叶青在这样的高强度训练中成长起来的，她虽然是小级别的52公斤级运动员，但是凭借刻苦的训练、速度与技巧往往不会

输于大级别的对练运动员。”济宁市体育运动学校柔道教练王莹回忆说。

在成长的过程中经历过伤痛，训练水平下降，成绩退步，但是朱叶青没有放弃，依旧坚持刻苦训练，勤耕不辍。是坚持和努力成就了朱叶青儿时的梦想。这一路走来，她挥洒了无尽的汗水，付出了不懈的努力，战胜了重重困难。

朱叶青即将作为济宁市唯一一名运动员参加本次巴黎奥运会女子柔道-52公斤级的比赛，奥运会柔道比赛将于7月27日开启，朱叶青的奥运会首场比赛安排在7月28日。“如今，她终于实现梦想，像自己的偶像洗东妹一样，在奥运赛场上大展风采。”王莹感慨地说，同时预祝她在赛场上的每一次出击都刚劲有力，每一次拼搏都能满载荣耀。

坎坷成长路铸就张天宇成功篇章

逐梦青春，不负韶华

陈丹 通讯员 高宇 陈文静 济宁报道

7月21日，邹城市郭里镇高李村沉浸在一片欢腾与喜悦之中，考生张天宇被国防科大录取的消息已经传开，他的家人与亲戚们溢于言表。在这片欢声笑语的背后，隐藏着张天宇一段不平凡的成长历程。

张天宇的成长之路并非一帆风顺。他的母亲长期饱受精神疾病的困扰，父亲因家境贫寒早早辍学，从事着繁重的体力劳动。深知文化程度低所

带来的种种苦难，父亲对张天宇的教育尤为重视。自小学起，父亲便以严父的姿态，严格要求，让他深刻明白，唯有通过学习，才能走出困境，迈向美好未来。在十几年的求学路上，父亲虽然文化有限，却总能为他指引前进的方向。

命运却在他高三那年突然转折。父亲骤然离世，如同晴天霹雳，给张天宇带来了极大的冲击。亲人的离去与紧张的复习交织在一起，让他倍感压力，无所适从。那一刻，他仿佛被推向了生活的风口浪尖，每一个浪花都拍打着他的脆弱的心灵。

“幸运的是，亲朋好友们在精神和物质上给予了我巨大的支持，推动我前行，克服重重困难。”张天宇感激地说。在他最艰难的时刻，是亲朋好友的温暖与帮助，让他感受到了人间的真情与温暖。尤其让他感激的是姥姥和姥爷，“他们在我生活的各个方面都给予了无微不至的照顾，高考备考期间更是为我提供了舒适的生活和学习环境。即便在我因学业压力而变得急躁、发脾气时，他们也总是默默包容。他们的爱虽不善言辞，却重如山、深似海，我内心充满

了感激。”

当天，山东金钢山酒业专程祝贺张天宇，还特别为其定制封坛了一款“洞藏原浆酒”，分别储藏在“继往圣、开来学”的两个酒坛中。这款酒历经岁月沉淀，品质卓越，寓意张天宇在未来的学业和人生道路上，能够如这坛洞藏原浆酒一样，历久弥新，成就非凡。

张天宇的姑姑对金钢山酒业的慷慨相助表达了深深的感激之情，同时寄语张天宇在大学期间勤奋学习，早日成为国家的栋梁之才。

回望过去，张天宇的成长

之路充满了坎坷与挫折。然而，正是这些困境与挑战，锻造了他坚韧不拔的意志与勇往直前的精神。他深知，自己的每一步成长都离不开家人的关爱、亲朋好友的支持以及社会的帮助。因此，他更加珍惜这份来之不易的机会，决心在未来的道路上，用自己的知识与才华，回报社会，报效祖国。张天宇的故事不仅仅是个人的奋斗，更是一段关于梦想、坚持与责任的感人篇章。他用自己的行动诠释了什么是真正的青春与奋斗，也为我们树立了一个光辉的榜样。