



张贺轩只要一上场，眼神立马犀利起来。



文/片/视频 记者 王鑫  
济南报道

初见张贺轩，很难将这个扎着马尾、说话轻声细语的女孩与柔道赛场上的凌厉身影联系起来。这名来自济南经纶小学的六年级学生，已经在柔道垫上坚持了四年。

与柔道的缘分始于四年前。那时还不到十岁的张贺轩，在电视上观看了第十四届全运会的柔道比赛。对抗中迸发的力量感瞬间俘获了她的心，她缠着父亲非要学习柔道不可。曾经接触过摔跤的父亲也觉得这项运动既能强身健体又能自我保护，便为她报了名。谁也没想到，这一练就是四年。

每周五放学后，她都要赶往训练馆进行两个多小时的训练，周日再加练一个多小时。真正的训练远比想象中艰苦——重复千百次的动作练习，汗水浸透道服的黏腻感，还有训练后浑身的酸痛，都是家常便饭。但这些从未动摇过她的决心。

第二年训练时，她不慎受伤，不得不暂停训练一段时间。父母多次问她要不要继续。每一次，张贺轩都毫不犹豫地回答：“我还要练。”虽无法训练，但她依然坚持每节课都到场。手上缠着绷带，她就安静地坐在场边，专注地看着队友们训练。

柔道最吸引她的，是那种“四两拨千斤”的智慧。她渐渐懂得，这项运动不在于蛮力对抗，而在于借力打力——通过巧劲破坏对方平衡，在转瞬之间抓住制胜机会。每个柔道选手都要打磨自己的“得意技”，正如教练常说的“百招会不如一招精”。在真真假假的招式转换中，她学会了观察与思考：一个动作用多了，对手就会研究破解之法，所以必须不断用假动作迷惑对方，在虚实变换间寻找那个稍纵即逝的机会。一局比赛只有四分钟，真正的制胜时刻可能只有一次，甚至一次都没有。这种充满策略与智慧的对决，让她深深着迷。

一到训练场上，那个文静的小姑娘就像换了个人——眼神变得锐利，动作敏捷有力，浑身散发着不容小觑的气场。这种气质让教练都赞叹不已。今年十五运会柔道比赛的视频，成了她反复学习的教材。

在前不久的济南市第一届运动会柔道比赛中，张贺轩获得44公斤级亚军。教练称赞她是“练柔道的好苗子”。这份认可更加坚定了她的信念，未来她要继续刻苦训练，多参加比赛，在实战中积累经验，向着更高的领奖台迈进。



训练前的热身毫不含糊。



柔道场上，缠了绷带也只是把伤固定好，还要接着练。



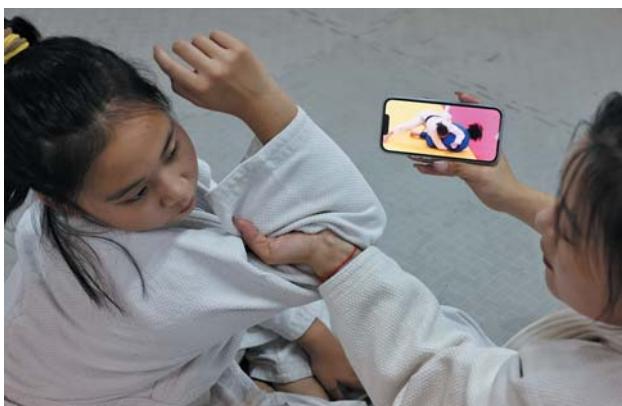
在济南市第一届运动会柔道比赛中获得银牌，张贺轩视若珍宝。



一局比赛中制胜的时机可能只有一次，这种充满策略与智慧的对决，让张贺轩深深着迷。



张贺轩(右二)跟着教练刻苦训练。



张贺轩与教练一同观看全运会柔道比赛视频，仔细学习其中的技术细节。



父母全力支持，陪她一路把柔道练到现在。

微纪录



扫码  
看视频