

郓城一小镇武馆，假肢教练范宁宁坚持十年充当“人形靶” 用残躯托举上百名乡村娃武术冠军梦

记者 李苗 冯沛然 报道

从绝望截肢 到成为“孩子的光”

清晨6点，郓城乡间薄雾未散，武馆训练场已响起整齐的脚步声。

馆长范宁宁戴着假肢伫立在场地中央，目光紧盯着每一位学员。他向学生们演练弓步出拳的动作，动作刚劲有力。充当“人形靶”时，任凭孩子们练习远打、近踢、贴身摔，始终保持着稳定的姿态。

“一天被踢打上千次是常态，假肢与残肢的连接处，常常磨得红肿渗液。”休息时，范宁宁坐在场边脱掉假肢，倒出里面积存的汗水，对记者笑着说：“孩子们打得兴奋、有进步，我就不疼不累。”

这份坚韧，源于他深埋心底的武术情怀。

“我8岁就开始练武，到现在近30年了。”范宁宁回忆，当年不顾父母反对，他执意进入郓城宋江武校，专攻刀棍剑套路。

“吃不了上学的苦，就得吃训练的苦，农村出来的孩子，总想打出一片天地。”范宁宁说，从小他就立下“当武状元”的冠军梦，2008年登上北京奥运会开幕式舞台，参与“人墙地球仪”表演的经历，更让他对最高领奖台充满向往，“那张荣誉证书我一直珍藏着，一辈子都觉得自豪。”

但残酷的现实，给范宁宁开了一个巨大的“玩笑”。大三时，他遭遇车祸，左腿不幸截肢。

“腿没了，我的武术梦也没了，白练了那么多年，以后我能干什么？”突如其来变故让他陷入崩溃，一度浑浑噩噩、无心向学，新筹建的武馆也被耽搁停下来。

在后面日复一日进行康复治疗时，父母的牵挂、妻子的日

第十五届全运会激战正酣，山东健儿在武术套路与散打赛场捷报频传，斩获两金两银两铜，实现多个项目历史性突破。这份荣耀的背后，是无数基层武术教育者的深耕细作。

在菏泽郓城小镇，一间条件简陋的武馆里，左腿截肢的教练范宁宁，以假肢为支撑，用十余年执着坚守，为上百位乡村孩子搭建起通往冠军的阶梯，托举着他们走出乡村、迈向更高舞台。



山东新闻名专栏
寻常人 不凡事



范宁宁手把手教孩子们武术动作。

夜陪伴和兄弟们的鼓励，让他重拾信念：“从哪里跌倒，就从哪里爬起来，我不能倒下，还有很多像我一样怀揣梦想的乡村孩子，我要帮他们圆梦。”

让农村孩子 靠武术走出一条路

2017年，在妻子的全力支持下，范宁宁东拼西凑，在镇上三亩空地上建起属于自己的武馆。起初，武馆只有十几个学员，还不时遭遇家长的质疑：“一个残疾教练，能教出什么好学生？”

“我不怪家长质疑，只能用

行动来证明。”范宁宁没有辩解，而是把全部精力都投入教学上。武馆以散打教学为主，辅以体能和空翻训练，他坚持从基本功抓起，手把手教导每一个孩子。

训练场上，他亲自为学员拿靶喂招，双臂架起人形靶时稳如磐石，任凭拳脚落下，哪怕累到岔气、身上青一块紫一块，也从未有过丝毫懈怠。

午后训练场上，孩子们挥汗如雨，喊声震天。有的在反复练习冲拳，拳头砸在沙袋上发出沉闷的声响；有的在练习侧踢，腿法凌厉带起一阵风；还有的在范宁宁指导下练习空翻，腾空而起的身影

透着少年意气。范宁宁穿梭在学员之间，每一步都走得坚定有力。

“我师父一直教育我要有武德。他教给我的，我要一代代传承下去，这是一种情怀。”范宁宁不仅教功夫，更重育人。他会在学员比赛失利后耐心开导：“没有常胜将军，只要努力就好。”

范宁宁的妻子坦言，丈夫是个极具恒心与毅力的人。“暑假高温天训练，他一个上午就能湿透三件短袖，拧出来全是汗水，却从没喊过一声累。”学员赵子琦也记得，“我第一次训练时，连拳都不会打，是范教练带我去打了几场比赛，找到感觉，也坚定了坚持下去的决心。”

培养出30多位省冠军
多人靠武术圆大学梦

这份坚守，换来了硕果累累。如今的武馆，全年班学员稳定在100多人，每到暑假，学员峰值可达四五百人，简陋的场地里，挤满怀揣武术梦的孩子。

目前，范宁宁已培养出30多位省冠军、1位全国散打锦标赛冠军，还有不少学员被输送到外地深造，开启更广阔的武术之路。

“有的孩子从小跟着我练基础，后来去了专业队学技巧，拿到全国冠军的时候，专门给我打电话报喜，我激动得一晚上没睡好。”提及徒弟们的成长，范宁宁眼中满是骄傲。

更令人欣慰的是，多名学员凭借扎实的功底，拿到国家二级运动员证书，靠武术特长踏入了大学校园，实现了“走出去”的梦。

“现在全运会正在比武术项目，我都会带着孩子们看，他们都特别受鼓舞。”范宁宁说，看到山东健儿在全运会赛场摘金夺银，学员们训练的劲头更足了，不少孩子都悄悄给自己定下“将来要上全运”的目标。

在范宁宁看来，清晰的职业化路径和武术运动的发展潜力，让这些乡村孩子的全运梦并非遥不可及。“以中式八球为例，零基础孩子科班训练2—3年就能达到较高水平，3—5年可跻身一线，武术也一样，只要坚持和努力，总有一天能站上更高舞台。”

“武术对我来说是情怀，是从小的热爱，这辈子就认准这一行了。”范宁宁在接受齐鲁晚报·齐鲁壹点记者采访时表示，他会一直坚守在乡村武馆，继续传承武德、教授武艺。

“全运赛场上的荣耀，是我们的动力源泉。”范宁宁说，他的心愿，就是让更多乡村孩子凭借一身本领走出乡野，从简陋武馆迈向全运赛场，甚至更大的舞台。

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:侯波

安愉人生
养老金融

个人养老金享好礼

活动时间: 2025年9月1日-2025年12月31日

至高有机会获得

609.68元权益



来兴业银行办理“个人养老金”，开户缴费有好礼，还能享税收优惠政策！

更多相关信息请咨询兴业银行各营业网点或全国统一客服热线95561。

欢迎扫码了解更多

热线兴业: 95561 在线兴业: www.cib.com.cn

兴业银行
INDUSTRIAL BANK CO., LTD.