



■本报记者 吕亦菲 文 图片由受访者提供

当穿上比赛服时，邱挑眼中霸气十足，她凭借着凌厉的动作一次次战胜对手，21岁时已是国际散打界的名人，两年内就拿下了武术世锦赛、散打世界杯的双料冠军。当脱下比赛服后，邱挑却是另外一番模样，爱美丽爱打扮，跟同龄人站在一起，除了标志性的“摔跤耳”之外，完全就是邻家女孩。虽然早已从比赛场上退役，现在的邱挑在常州市武进区公安分局当教官，更是在公益之路上用冠军精神照亮他人。她说：“当冠军不仅是一份荣誉，更是一份责任和使命。”

从小性格独立，练习散打纯属偶然

不同于近些年颇为火爆的现代格斗，从上世纪90年代国内开展竞技散打以来，当时真正去练习散打的人并不多，女孩子更是凤毛麟角。邱挑却因小时候的一个“任性”决定，触动了命运的齿轮，完全改变了自己的人生，也在一定程度上改变了中国女子散打项目的历史。

1990年出生的邱挑，从小性格独立，极为爱好武术。12岁时，邱挑在家里偶然看到了一则武校的招生广告，就决定自己要去习武。“我就偷偷摸摸背个小书包跑去了武校，去的时候身上没有钱。”当时正值女孩子的青春叛逆期，邱挑在完全没有告诉家里父母的情况下，就独自坐着公交车去了广告里面的那个学校。

冥冥之中自有天意，她在武校里认识了散打的启蒙教练，也是她的伯乐。在启蒙教练的推荐下，邱挑进入福建女子散打队训练半载，后因江苏女队要正式建队，各市急需扩充人才队伍，常州市业余军体校的成尚斌和张海平教练将邱挑引进至常州，让其开始接受系统且专业的散打训练，邱挑成功进入到江苏省散打队，由此开启了堪称“开挂”的运动员生涯。

2008年的全国散打比赛是邱挑第一次参加成人比赛，她也见识到了她面前一座座的“山峰”有多高。

“从第一场比赛开始，我的对手就都是全国冠军。”邱挑说虽然当时拿了第三名，但她并不觉得开心。2009年全运会失利让她真正开始直面自己不成熟的技术。邱挑没有灰心，重练基本功，一步一步稳扎稳打，终于在2011年拿到了属于自己的全国冠军，随后她更幸运地成为了中国国家武术队的首批队员。



从散打女王到警界精英再到公益使者，她经历着多重身份的蜕变

在人生赛场上拥有冠军精神，是她永远的追求

站在世界杯之巅，希望散打能进入奥运

由于散打是非奥项目，开展时间也并不长，2012年之前我国并没有散打国家队，只有在世界大赛之前临时组建的“国家集训队”，这个局面一直到了第六届武术散打世界杯前才得以改观。

那届世界杯在我国福建武夷山举行，考虑到散打国外普及率提升，海外选手的竞技水平不断提高，2012年2月26日，我国在西安正式成立了首个散打国家队，邱挑作为江苏队队员也顺利通过了选拔，成为了国家队的一员。

“在没有成立散打国家队之前，运动员每一年都是临时赛前集训方式，等比赛完了，运动员就得回各省份。”邱挑觉得自己很幸运，这份幸运的背后，是她的实力已经稳居散打52公斤级别的前两名。如愿成为国家队队员，这既是对邱挑实力的认可，更是一种督促与压

力，她必须靠着更勤奋的训练和心理水平，在国际大赛上为国争光，她也确实做到了。

2012年10月底，邱挑在散打世界杯52公斤级比赛上，以2:0的比分战胜了越南选手，不仅获得了金牌，更是收获了武术世锦赛散打世界杯的“双冠王”。这是邱挑的世界冠军时刻，也是中国女子散打队的荣耀时刻。

邱挑回忆，她所获得的金牌背后，其实也有着数不清的汗水、泪水和伤病，期间她也曾险些放弃，后来还是靠着家人和教练的支持才一路挺了过来。

一路见证了我国女子散打项目的辉煌岁月，邱挑最大的遗憾是没有参加过奥运会，“我觉得散打很有必要进奥运会”，邱挑说道，这不仅是她的心声，也是几代中国武术人的梦想。



放下再拾起，她经历着身份的多重蜕变

2015年，邱挑选择退役，修整两年后她被分配到武进区公安分局巡特警大队做教官，负责民辅警体能训练。在第二届全省公安机关警务技术比赛中，邱挑成功带领常州市教官团队取得佳绩。邱挑在带训工作上的能力得到了各方面的认可，2021年11月，在领导的支持下，她被常州市有关部门借调，带训第三届全省教官职业技能比武的体能训练任务。在工作岗位上，邱挑并不太愿意提及自己“冠军”的身份，她觉得工作之后就应该是卸下光环和普通人一样。

去年开始，邱挑加入冠军基金举办的冠军进校园公益活动，开展冠军公益讲堂、冠军体育课等活动，分享冠军成长励志故事，与学生们面对面交流互动。邱挑告诉记者，冠军基金是由中国首位冬奥冠军杨扬创立，基金不仅仅是为了支持退役运动员，更是为了鼓励他们在退役后延续冠军精神，点燃更多人对体育的热爱和追求。

“金牌不是唯一目标，在人生赛场上拥有冠军精神，才是一种更高的追求。”邱挑的观点与杨扬不谋而合，去年4月，她在看到冠军基金的招募令后立即报名，在经过一系列培训之后，邱挑参加了在安徽省宣城市泾县千亩园小学举办

的“冠军公益梦想行动”公益活动。

她和蹦床世界冠军陈玲、武术运动员胡锦超、拳道世界冠军王莹一起，分享了作为运动员的历程，同时穿插科普不同的运动项目知识，与孩子们热情互动；谈及自身如何克服种种困难，追逐心中的梦想，夺得冠军的桂冠。在操场上，邱挑和同伴为同学们上了一堂别开生面的体育课。学生根据自身兴趣，选择加入跑酷、手球、飞盘、跆拳道、武术、搏击等不同课程，学习了平时校园体育课上不一样的运动技能。

这一次千亩园小学之行让邱挑爱上了这个公益活动，只要有空闲时间她都会参与其中。从卸下光环到重拾冠军头衔，从散打冠军到警界精英再到公益使者，邱挑始终坚信：真正的冠军不仅要在赛场上绽放光彩，更要在人生的各个领域发光发热。

如今的邱挑，正在用她的专业和人格魅力，影响和激励着更多的人。

