

十年磨一“箭”

全运会射箭冠军吴子涵载誉归来，解锁不服输的逐梦密码

本报记者 孙文志

初冬的泰安阳光正好，暖意融融。11月25日上午，泰安市体育运动学校的校园里彩旗飘扬、掌声雷动，刚刚在第十五届全国运动会上率领山东队绝境翻盘、时隔8年重夺射箭女子反曲弓团体冠军的泰安籍名将吴子涵，带着全运金牌回到了梦想启航的母校。从这里走出的射箭新星，如今载誉归来，为学弟学妹送上了生动的成长一课，也为泰安“体教融合”的育人沃土注入了新的力量。



市体育局党组成员、副局长冬梅（右）为吴子涵送上鲜花。
记者 孙文志 摄



吴子涵与体校师生交流经验。
记者 孙文志 摄



吴子涵展示全运会金牌。
记者 孙文志 摄



吴子涵在比赛中。 本人供图

懵懂结缘，靶心前点燃逐梦火种

时间回溯到2015年，泰山区财源实验学校的操场上，11岁的吴子涵被前来选材的射箭教练丁文浩一眼相中。“站得稳、眼神亮，握弓时虽生涩却透着股不怯场的闯劲”，丁文浩至今清晰记得初见吴子涵的场景。彼时的她，对射箭一无所知，只觉得“拉弓射中靶心的瞬间特别开心”，这份纯粹的爱，让她与射箭结下了不解之缘。

小学阶段仅系统训练8个月，吴子涵就随队征战山东省锦标赛，一举斩获团体第二名、个人第七名的亮眼成绩。赛后，她将与奥运冠军张娟娟的合影小心翼翼地贴在书桌前，成为逐梦路上最珍贵的精神图腾。“看到张娟娟姐姐站在奥运领奖台上的样子，我就暗下决心，以后也要像她一样厉害。”吴子涵回忆道。这份懵懂的向往，在她心中埋下了坚定的种子。

小学毕业后，吴子涵进入泮河中学，正式加入泰安市体校射箭备战队伍，开启了“文化课+训练”双线并行的生活。彼时的泰安射箭队面临着诸多困境，训练器材严重短缺，20名队员仅有五六张弓，大家只能轮流使用，常常是别人训练时，她就在一旁默默观察、模仿动作。“那时候最大的愿望就是能有属于自己的弓，能多练一会儿。”吴子涵笑着说。艰苦的条件没有磨灭她的热情，反而让她更加珍惜每一次训练机会。

2018年底，丁文浩看到了吴子涵身上的潜能与韧劲，将她选入第二十五届省运会备战队伍。作为奥运冠军张娟娟的师弟，丁文浩将专业的训练方法和先进理念倾囊相授，还带着队员远赴福建漳州封闭训练5个月。“每天除了训练就是复盘，子涵常常主动留下来加

练，直到把当天的问题解决才肯休息。”丁文浩说。在体校“崇学尚体、拼搏自强”的培养理念浸润下，吴子涵不仅保持着优异的学业成绩，更在训练场上稳步成长，逐渐崭露锋芒。

10年训练路，并非一帆风顺，最难忘的一次“逃跑”发生在2019年。“每天就练那几个动作，太枯燥了，就想跑。”吴子涵笑着回忆，当时她偷偷跑回了徂徕老家，直到教练丁文浩找上门来，才把她“拎”回了训练场。“从那以后，我心里就特别坚定，偶尔会抱怨训练苦，但再没说过不想练射箭了。”吴子涵说。丁文浩补充道：“子涵一直很坚强，从小学把她选上来我就一直带她。那次我跑到她老家，跟她和家人好好聊了聊，解开了她的心结，她回来后训练更刻苦了。”

“箭”指巅峰，全运会赛场书写传奇

从市体校到省队，再到入选国家队集训阵容，吴子涵的成长轨迹清晰而坚定。2025年，对她而言是硕果累累的一年：7月，在德国埃森举行的第32届世界大学生运动会上，她与队友密切配合，斩获女子团体淘汰赛铜牌；11月，第十五届全运会射箭赛场，她更是用一场惊心动魄的绝境翻盘，书写了属于泰安运动员的传奇。

全运会女子反曲弓团体赛汇聚全国16支劲旅，山东队的夺冠之路并不平坦。1/8决赛6比2轻取内蒙古队，1/4决赛6比0零封吉林队，半决赛遭遇劲旅福建队，双方鏖战至附加赛，凭借两个10环的完美表现涉险过关。决赛对阵河南

队，山东队先下两城后遭遇顽强反击，三局战罢被对手以4比2反超，陷入绝境。

关键时刻，作为队中核心的吴子涵展现出超越年龄的冷静。第四局首打的她一箭射出10环，瞬间点燃了山东代表团的助威热情。在她的带动下，队友默契配合，打出57环的高分，将比赛带入赛点。最终，山东队以26比23锁定胜局，时隔8年重夺该项目全运会冠军。“比赛比的不仅是技术动作，更多的是心理抗压能力和内心的稳定程度。”回忆起决赛那个紧张的下午，吴子涵脸上依旧带着那份超越年龄的从容。彼时，河南队状态正盛，而山东队

的前几轮发挥并不亮眼，局势一度岌岌可危。但吴子涵没有被压力裹挟，她循着训练中千锤百炼的流程，调整站姿、校准呼吸、搭箭拉弓，将所有外界干扰隔绝，眼里只剩那一方靶心。

夺冠后，吴子涵和队友相拥而泣，赛前不被看好的她们，凭借“互相激励、彼此连心”的团队精神，在高强度对抗中不断调整状态，最终在决赛赛场完美绽放。吴子涵说：“这枚金牌不是我一个人的荣誉，夺冠靠的是团队并肩作战的力量，是教练的悉心指导，更是家乡多年来的培养与支持，这份荣耀属于每一个为我们付出的人。”

载誉归来只是新起点，吴子涵还有更大挑战

“能有今天的成绩，离不开泰安市体校一直以来的关怀和培养。”回望在市体校的训练时光，吴子涵内心充满感激。近年来，市体校已向省队、国家队输送了众多优秀运动员，成为名副其实的“竞技体育后备人才摇篮”，吴子涵的成功，正是市体校培养成果的生动缩影。她的成功，也让她成为家乡学弟、学妹们的榜样。但对于吴子涵而言，未来还有更大的挑战在等着她。

2024年，吴子涵进入国家队训练，这让吴子涵真正有了向偶像张娟娟看齐、为国争光的机会。“国家队里高手云集，刚去的时候，我

不敢相信自己能这么多优秀选手一起训练。慢慢适应后，也就习惯了那里的节奏。”吴子涵坦言，国家队的训练强度远超以往，“6时30分和13时20分就要准时开始训练，每天的训练量很大，确实挺苦的。”但在压力面前，她从未想过放弃，而是迅速调整心态，把这份压力转化为前进的动力。

“做人要低调，做事要高调，射箭这项目，就跟做人做事一样。在场下是互帮互助的朋友，到了场上就是全力以赴的对手。子涵性格沉稳内向，但实力是实实在在的。”丁文浩作为一路陪伴她的启蒙教

练，对她的性格和实力了如指掌。“她进国家队一年多，还是新人，正在慢慢适应、稳步进步。这次全运会夺冠，会让她更有信心，再回到国家队，她肯定能更从容地应对各种挑战。”丁文浩说。

从11岁懵懂结缘射箭，到21岁全运会载誉归来，吴子涵用10年时间书写了一段关于坚持与超越的传奇。如今，她带着这份不服输的韧劲，向着更高的目标勇毅前行，也将这份拼搏精神传递给新一代体育追梦人。我们有理由相信，这位泰安姑娘未来必将在世界赛场绽放光芒，为家乡、为祖国赢得更多荣耀。