



高久尚在长拳比赛中。(新华社记者 胥冰洁 摄)

## 从田埂跃向世界之巅：

# 高久尚的武术人生

### 田埂上的少年： 武术梦从萌芽到扎根

高久尚与武术的缘分，始于父母的一份朴素期待。高久尚小时候身形瘦弱，父亲是“武术迷”，希望儿子通过习武强身健体。但最初接触散打时，高久尚仅练了一个月就因“太瘦不适合”被教练劝退。

与武术真正结缘始于2005年，9岁的高久尚来到开江超平武术学校，跟随教练屈超平开启武术生涯。“起步太晚，我身体柔韧性很差。”高久尚回忆，刚学武术时，压腿、下腰等基础训练对他如同酷刑。为了补短板，他每天放学后雷打不动地加练一两个小时，扎马步练到双腿发抖，压韧带时疼得眼泪在眼眶里打转也咬牙坚持。

家人的支持是高久尚坚实的后盾。为练空翻动作，父亲在院子里挖了一个沙坑，用布包缝了个简易垫子供他借力；田埂边铺着稻草的空地，也成了他专属的野外训练场。“从田埂往下跳，摔了爬起来再跳，父亲就在旁边看着不说话，但一直陪着。”这份沉默的守护，连同稻草堆里的汗水、沙坑里的印记，一起刻进了他的武术启蒙记忆，成了日后跨越重重难关时，心底最温暖的力量。

“刚来的时候很瘦，但是弹跳爆发力不错，墙上最高处的脚印准是他的。”屈超平至今记得这个特殊的学生，“每次带他出去比赛，总是上蹿下跳，十分活跃，这也导致成绩发挥不稳定。”不过，这份活泼好动在日复一日的训练中逐渐沉淀——那个赛场边蹦跳不停的少年，眼神里多了份沉稳，动作也添了份笃定。

### 赛场上的淬炼： 进入国家队的破茧之路

凭借日复一日的坚持，2012年，高久尚从达州市体育局武术队脱颖而出入选省队。省队的训练是高强度的磨砺。每天早上8时到下午5时，长拳、刀术、棍术轮番上阵，至少要练2至3套武术套路；大赛前训练量翻

8月9日，在成都世运会武术项目男子长拳-刀术-棍术决赛现场，当高久尚以一套行云流水的动作完成比赛，裁判打出29.393高分的那一刻，这位从开江走出的小伙子，不仅为国家赢得了荣誉，更让世界看到了中国武术的魅力。这是高久尚第一次站上世界的舞台，便绽放出耀眼的光彩，这份荣耀的背后，是他历经二十载风雨磨砺的武术之路。



高久尚在棍术比赛中。(新华社记者 徐速绘 摄)



8月9日，冠军中国选手高久尚(中)在颁奖仪式上。(新华社记者 徐速绘 摄)

倍，录像复盘成了必修课，“每个动作反复看，哪里发力不对，哪里节奏慢了，抠到每一个细节。”为平衡长拳、刀术、棍术三项全能，高久尚坚持“时间平均分配”，确保每个项目都不偏科。

伤病是竞技体育的“家常便饭”，高久尚也不例外。脚踝骨折、腰肌劳损、肩关节半脱位，甚至一次练刀时被断裂的刀片扎穿嘴唇，缝合十余针，这些伤痛从未让他退缩。“竞技体育难免受伤，关键是及时康复，保持乐观心态。”

2019年，高久尚遇到瓶颈期，自认为竞技水平已达巅峰，却总在比赛中因细节失分与冠军失之交臂。赛后，他和教练反复回看视频，终于发现“踢腿动作不到位”的问题，随后对着镜子一遍遍练习，直到每个动作形成肌肉记忆。“从那以后更明白，武术赢在细节。”

从进入国家队的那一刻起，高久尚就将目标瞄准了冠军。“得知入选国家队参加家门口的国际比赛，既开心又有压力。”他坦言，多年的训练让他明白：“把



高久尚在刀术比赛中。(新华社记者 徐速绘 摄)

训练当比赛，把比赛当训练，成绩都是水到渠成的事。”

### 世界舞台上的武者： 传承与梦想的延续

2025年成都世运会，是高久尚武术生涯的重要里程碑。作为中国男子组唯一代表，首次参加国际赛事的他，既激动又备感责任重大。“队友卢卓灵拿到中国首金，我压力挺大的，晚上睡觉都在想动作。”但多年大赛历练出的成熟心态，让他学会了专注：“抛开杂念，把平时练的发挥出来就好。”

相较于国内比赛的紧凑节奏、激烈竞争，国际赛事更看重动作的连贯性。高久尚以一套兼具力量与美感的全能表现摘金，站在领奖台上听国歌响起时，他对武术的理解愈发深刻：“武术不只是一项体育运动，更是中华文化的载体。外练筋骨皮、内练一口气，练的是对生命的掌控力，是谦逊有礼、海纳百川的涵养。”

如今的高久尚，不仅是运动员，更是武术文化的传播者。他常走进校园，通过表演和座谈，让更多孩子了解武术的魅力。高久尚说：“将来有了孩子也会让他练武，因为武术不仅能强身健体，还能给人带来力量和智慧。”

成都世运会后，仅休息两天的高久尚便投入全运会备战。“只要还能练，就不会停下。”未来，他想回到家乡开一所武术学校，像屈超平教练当年带他那样，让更多孩子感受武术的力量。

从田埂上的懵懂少年到世界舞台上的武术名将，高久尚用拳脚书写的，不仅是个人的成长，更是中国武术传承不息的生动注脚。

□见习记者 王刚