

体育改变了我

走上球场、踏上跑道、挥起球拍……体育运动既是培养人们运动兴趣、运动技能的过程，更是塑造精神面貌、性格乃至价值观的过程。不分年龄、不论职业，它赋予每个体育爱好者突破自我的可能。人们在参与体育运动的过程中挥洒汗水和泪水，实现个人进步和发展。

绿茵场上我找到了方向

■ 单伟 江苏盐城



单伟

站在盐城奥体中心的绿茵场上，我的心里涌起难以言喻的激动和自豪。身披16号战袍征战“苏超”，能为家乡荣耀而战，一切的辛苦都值得。

我2002年出生，家乡在盐城。上小学时，我被教练选进校足球队，从此开始了与足球的不解之缘。那时候，上午上课，下午训练，日子忙碌却充实。因为足球，我学会了自律、独立和坚持，在绿茵场上找到了方向。

后来，我进入了北京八十中体育学校，再到贵州、江苏昆山，走上更专业的足球道路。但现实也是残酷的。18岁时的一次受伤，让我整整休养了半年。妈妈一直靠做家政支撑家庭，看着高昂的医疗费和家里日益沉重的经济负担，我心里满是愧疚。2023年，我选择回到家乡，陪伴母亲，也重新思考人生的方向。

为了生活，我一边在俱乐部做青训教练，一边晚上到餐厅兼职。白天带孩子们踢球，晚上炒菜，从最基础的活儿做起。有人笑我是“草根球员”，可我明白：无论在哪个岗位，踏实和拼劲就是我的底气。渐渐地，店里的同事都喜欢上我这个“走路带风”的小伙子。

年初得知盐城队招募队员的消息，我毫不犹豫报了名。经过层层选拔，我再次穿上了球衣。训练、比赛、兼职，我把生活过成了“三点一线”。累吗？当然累。但只要想到能在家乡父老面前踢球，想到看台上妈妈那双满是期待的眼睛，我就充满力量。

6月28日，我首发登上“苏超”的绿茵场。赛前，我努力寻找妈妈的身影，我在心里对自己说：“要拼尽全力，把最好的表现奉献给母亲，奉献给盐城。”虽然没能进球，但球队赢了，我们拥抱庆祝，观众席掌声雷动，我知道，妈妈一定为我骄傲。

足球教会我坚持和拼搏，也让我明白责任与担当。无论是在球场上奋力奔跑，还是在餐厅里端盘送菜，我都有着同样的劲头。未来无论风雨，我会继续奔跑，把绿茵场上的激情化为生活的勇气。

（本报记者 白光迪采访整理）

篮球让我变得积极自信

■ 蒋官洋 浙江诸暨



蒋官洋 蒋力奔摄

我来自“国际袜都”浙江省诸暨市大唐街道。去年6月，我从浙江育英职业技术学院高速铁路客运服务专业毕业。原以为即将踏上高铁乘务员的岗位，然而，毕业前夕，我收到了顺为皓帅篮球俱乐部的邀请，能将热爱的运动变成自己的职业，这让只有1.72米的我既惊喜又期待——成为篮球运动员是我一直以来的梦想，没想到如今成为现实！

更让我没想到的是，今年浙江举办首届“浙BA”赛事。我有幸披着13号战袍，代表家乡诸暨队出战。开赛以来，我的自媒体账号粉丝数量迅速增长，还有不少球迷私信告诉我，他们在我的比赛表现中受到了激励和鼓舞。可以说，是篮球改变了我，也改变了身边很多人对篮球的认知。

说起和篮球的缘分，要追溯到小学三年级。那时我个子不高，总是坐在教室最前排，性格也比较内向。有一天，老师问谁想参加篮球队。在此之前，我甚至从未碰过篮球，但我想都没想就

举了手——没想到，这一举，开启了我与篮球的缘分。

进入初中校队时，我身高只有1.6米，是全队最矮的球员。没有人看好我，甚至有人嘲笑“这么矮还打球”。但這些声音只会激励我更加专注和刻苦地投入训练。坐了几个月冷板凳之后，我用实力一步步赢得了教练和队友的信任，最终成为首发队员。高二那年，我长到1.7米，依然不算出众，却完成了人生第一次扣篮。凭借不懈努力，我再次站稳了球队主力的位置。

直到今天，篮球始终陪伴着我，它让我变得开朗、自信，身体更加强壮，对生活也充满积极的态度。尤其是今年的“浙BA”赛场，让我拥有了代表家乡而战的机会。我会和其他队员一起积极备战，让诸暨队走得更远。

无论未来如何，篮球早已成为我生命中重要的一部分。我会继续努力，不断突破，遇见更好的自己。

（本报记者 刘军国采访整理）

在岩壁上看见更广阔的世界

■ 饶雄 贵州铜仁



饶雄

我是体育特长生，大学选专业的时候，在体育教育和社会体育之间毅然选择了后者。我认为社会体育毕业后选择面更广，在校学习皮划艇、越野、攀岩等项目，毕业后可以成为某项运动的专业教练。

小时候，我在农村长大，很喜欢爬树，因此大学我选择了攀岩。训练远比想象中艰难，当时学校没有专业的训练场地，我一边兼职带小朋友参赛，一边挤时间训练。

毕业后，我在家岩馆当教练。那是2016年，大家对攀岩的热情不高，岩馆生意也不太好，我有一段时间就住户外跑，提升野外攀岩能力。有一次，在贵州六盘水格凸河附近，一面180多米高的岩壁，我和伙伴足足爬了4个多小时。户外攀登对自己的身体和心理都是个挑战，我们带着水和干粮，两个人一起爬，互相保护、鼓励。

野攀的时候，越往高处爬，越觉得“一览众山小”，当指尖最后扣住顶点时，云海恰好在脚下翻涌，那一刻觉得，一切的辛苦都是值得的。

印象最深的是毕业那年，中国科学院动物研究所招募攀岩向导，帮助他们采集一种鸟的DNA。丰富的野攀经验让我得到了青睐，我随他们去了四大无人区，看到了更广阔的自然世界。那1个月的经历让我觉得，攀岩会带给我更多有意思的人生经历，到达很多人去不了的地方。

在东京奥运会，竞技攀岩项目受到国内的关注。这项运动逐渐“破圈”，越来越多的攀岩爱好者进入岩馆，我待在岩馆上课的时间也变多了。我也在一直提升自己，考取了国家级定线员资格，开始为国际赛事设计线路。定线不仅是技术活，更是艺术创作——要兼顾难度系数、色彩搭配和观赏性，就像在岩壁上编排舞蹈。

攀岩教会我的从来不只是技巧。它磨炼我的心性和意志，让我相信生活中没有无法逾越的困难。那些看似不可能的路线，终会在坚持中完成。如果当年选择放弃，现在的我不会站在百米高的岩壁上，看见从未看到过的风景。

（本报记者 陈隽逸采访整理）

奋楫竞渡 勇往直前

■ 张子洋 天津



张子洋

2019年秋，我来到南开大学，新生礼包里，一本“军训龙舟营”的册子吸引了我——没想到，多年之后，我的身影也出现在了这上面。

我怀着好奇心报名了“军训龙舟营”。体育馆里，器械的撞击声、动感的音乐都让我着迷。测试结束，肌肉酸胀、呼吸急促——这种感受后来反复出现在我的龙舟生涯中，虽然疲惫，但备感充实。

军训结束后，我和许多同学一起加入了学校龙舟队，很快迎来人生第一场龙舟赛。那是我珍贵的成人礼：作为“菜鸟”，当我们在拼命划向终点时，属于获奖队伍的颁奖典礼已经开始了。声声颁奖词激起了我从未有过的斗志，我心想，回去刻苦训练，我也要站上领奖台！

龙舟注重鼓手、舵手、划手三者之间的配合，考验团结协作的能力。课余时间，我们在健身房苦练力量。每年4至10月，每逢周末便下水练技术、配合。付出就有回报，我们陆续在多项比赛中收获荣誉。

到了冬天，我和队友们转战冰上龙舟。2024年，我们开启了南开大学龙舟队的“冰上元年”。没有专业指导、没有冰训经验，我们以赛代练。去年末的一场冰上龙舟比赛中，我们取得了全国季军的好成绩。

练习龙舟让我更加自信。大一入学时，我身体瘦弱，与老师交流时也很腼腆；现在的我，练就一身肌肉，还在研究生阶段成了龙舟队队长，在学习生活中也更加自信。带队比赛比训练更考验人。一次次实战、一次次分配任务，我的组织与领导能力悄然提升。

开学了，龙舟队注入了很多新鲜血液。最近，我带领新队员们参加比赛，虽负于半职业队，但赛后总结时，每个人分享感言时的激动和自信，让我仿佛看到了当年的自己，感受到肩上沉甸甸的责任。

与龙舟的故事说不完。鼓声阵阵、呐喊激昂的赛场，同舟共济、热情洋溢的队友——这一切都是我宝贵的经历。我会继续带领这支年轻的队伍奋楫竞渡、勇往直前！

（本报记者 李家鼎采访整理）

含着泪也要打好每一个球

■ 魏雅之 新疆乌鲁木齐



魏雅之

我是新疆维吾尔自治区乌鲁木齐市第十五小学的一名学生。说起和羽毛球的缘分，还要从一把粉色羽毛球拍讲起。

曾经的我体质比较弱，尤其到了冬天，感冒就像一位“常客”，总会准时到访。看到同学们在雪地里奔跑嬉戏，我却不能参与。内心深处，我多么渴望能像大家一样健康、有活力。

两年前，妈妈送给我一支粉色羽毛球拍。从此以后，我开始跟着教练学习打羽毛球。然而，刚开始远比我想象的更艰难。折返跑让我气喘吁吁，高抬腿让双腿颤抖不止。每一次训练都是对意志的考验。但我知道，妈妈始终在场边注视着我。每当我完成一组动作看向她，她都会竖起大拇指——那是我坚持下去的动力。

记得有一个周六，教练组织了一场实战比赛。我的对手实力很强，能连续对墙击球上百次。看着比分牌上的数字不断跳动：0比1、0比2、0比3……我越来越着急，眼眶也不禁湿润，视线渐渐模糊。

可我始终没有放下球拍。我一边擦眼泪，一边继续迎击每一个球。那一刻，世界仿佛安静下来，只剩下空中飞舞的白色羽球，和我咚咚作响的心跳声。

那场比赛最终还是输了。从赛场下来，妈妈给了我一个温暖的拥抱。她轻声对我说：“宝贝，你知道最让妈妈骄傲的是什么呢？是你流着泪也没有放弃。”那一刻，我忽然明白了坚持的力量。

从那以后，或许我技不如人，但我始终没有放弃过比赛。而改变，也在不知不觉中发生：曾经容易生病的我，冬天不再频频感冒；体育课上，我能连续跳100个双摇跳绳；在校运会，我也勇敢报名参加了跑步和投沙包项目。

如今，每当我站上赛场，依然会感到紧张，但心底多了一份不怕困难的勇气。羽毛球教给我的，不只是技术动作，更是在艰难时刻一边流泪、一边坚持的毅力。

妈妈说，人生的比赛很长，真正的胜利者，并不是不流泪，而是哪怕眼里含着泪，也依然会认真打完每一个球。这句话，我会一直放在心里，走向更远、更大的赛场。

（本报记者 阿尔达克采访整理）

从『小哭包』到『追风者』

■ 田珥圻 黑龙江齐齐哈尔



田珥圻

我家在黑龙江省齐齐哈尔市梅里斯达斡尔族区，小时候，我是一个出了名的“小哭包”。跑步摔跤会哭，积木倒塌会哭，和同学发生小矛盾也要哭，脆弱好像长在了我的性格里。直到2021年的那个冬天，爸爸带我走进冰场，一切开始悄然改变。

那是我第一次看见冰球比赛。运动员脚踏冰刀，如风一般飞驰，手中的球杆挥动，击出一记清脆的射门。那一刻，我整个人被定住了。我紧紧攥住爸爸的手，激动地喊：“我要学这个！”

然而第一次穿上护具，我笨重得像只小企鹅，刚踏上冰面，就结结实实摔了一跤。刺骨的凉意从冰面传遍全身，我鼻子一酸，眼泪已在眼眶里打转。这时教练滑到我身边，他没有拉我，而是蹲下来说：“小男子汉，眼泪变成汗水，才会更厉害。”

这句话，我一直记到现在。从那以后，我每周有4天在冰球场上度过。滑行、急停、转弯……每一个动作都要重复千百次，腿上常常青一块紫一块，有时候累得连上床的力气都没有。妈妈心疼地问我：“太辛苦了，要不我们不学了？”我却摇摇头。因为我见过哥哥姐姐们进球时拥抱欢呼的场面，我想和他们一样。

渐渐地，我能自如地控制冰刀了，也能带球突破、传球配合。当我第一次成功射门，听到“砰”的一声脆响，冰球应声入网时，我忍不住高举双臂大声欢呼。那一刻，我不再是遇事只会哭的孩子，而成为冰面上的“追风者”。

更让我惊喜的是，这种变化不只发生在冰场上。课堂上，我举手发言的次数变多了；遇到难题，我不再轻易放弃，而是告诉自己“再试一次”；我也开始主动邀请同学一起做游戏、分享快乐。

今年，我参加了全市演讲比赛。若是以前，我恐怕早就紧张得眼泪直流。但那天，我站在台上，望着台下的人群，忽然觉得他们不是评委和观众，而是看着我一路成长的教练和队友。我深吸一口气，顺利完成演讲。当掌声响起时，我明白，这不只是对我演讲的认可，更是对我一路进步的喝彩。

（本报记者 郭晓龙采访整理）

本版图片除署名外，均为受访者供图
本版背景图片由AI生成