人民日报海外版

2026年9月17日 星期四

责编：赵 昊 邮箱：rmrbhwbzh@163.com

一路运动 一路成长

随着体育强国建设不断推进，运动正走进更多人的生活。从运动员到普通群众，大家挥洒汗水之后有什么感受？来听听他们的讲述。

努力拼搏，珍惜每一枪奔跑

■ 谢震业 中国田径运动员、男子二百米亚洲纪录保持者



陶相安摄 本报记者

◀谢震业（左）

还有几天，我将随中国体育代表团踏上第二十届亚洲运动会的赛场。从2010年第一届青奥会开始，我已经身披国家队战袍奔跑了16个年头，在赛场上为国而战早已成为我的习惯。

2015年的北京田径世锦赛，我在家门口站上了领奖台。2021年，我又和队友们一起夺得了东京奥运会的铜牌。2023年杭州亚运会，我夺得了男子100米的冠军……能够在国际舞台上升国旗、奏国歌，对于每一位运动员而言都是无比自豪的事情。我也很荣幸能够在其中贡献自己的一份力量。

16年来，我不仅是中国田径一个又一个辉煌的亲历者、见证者，也是中国体育事业不断发展进步的受益者。明年，北京将时隔12年再度举办世界田径锦标赛。与之前相比，如今的中国从办赛到参赛都更加从容而自信，既热情好客又落落大方，张开双臂亲切欢迎全世界来中国感受体育的魅力，也在国际赛场上用顽强拼搏展现中国体育健儿的风采。

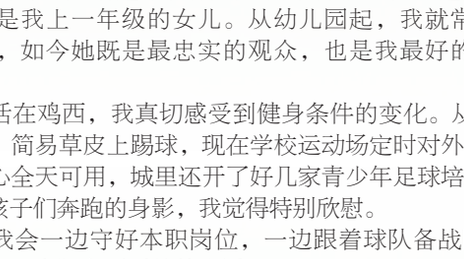
在我看来，这份自信与从容源自一点一滴的积累和突破，也是新时代中国体育事业发展的缩影。近些年来，我们在家门口举办的高水平国际大赛越来越多，与此同时，选手们也获得了更多走出国门参加国际赛事的机会，训练更加科学和精细化，医疗康复和后勤保障条件不断改善，无论是老将还是新秀都有更多机会创造好成绩，这一切都与国家的发展是分不开的。

虽然已过而立之年，但现在我的心态依然年轻，正是奋斗的年纪。亚运会后，北京世锦赛、洛杉矶奥运会也并不遥远。如果能够获得洛杉矶奥运会的参赛资格，我将迎来自己的第五届奥运会。以后，我也会继续努力拼搏，珍惜每一枪奔跑，感受每一位现场观众带给我的鼓舞，努力将自己的“奥运五环”擘画圆满。

（本报记者 **刘硕阳**采访整理）

从土操场到『东北超』

■ 佟盛哲 黑龙江鸡西 警察



◀佟盛哲（右）

对我来说，足球从来不只是一项业余爱好。它陪着我从土操场上的少年，一步步奔跑到“东北超”的赛场。如今，我是鸡西队的28号球员。

最早接触足球是刚上小学时。那时候鸡西还没有像样的足球场，学校的土操场虽然尘土飞扬，可只要一追着足球跑起来，我就忘了时间，直到天色渐黑，才舍得回家。那时只知道踢球的快乐，还不懂什么是体育精神。

真正把踢球当成习惯坚持下来，是2009年退伍参加工作之后。那时候工作再忙，每周末也要踢一场球。常年坚持运动，不仅练出了强健的体魄，也磨出了不服输的韧劲。成为监狱人民警察后，工作中坚守岗位、直面挑战的那股劲儿，很多都是在绿茵场上练出来的。

最终，我站上了“东北超”的赛场。能入选“东北超”，这是我从前想都不敢想的事。印象最深的是在客场对阵大连那场比赛，站在能容纳六万多名观众的大连梭鱼湾足球场里，听着山呼海啸的呐喊，我这个业余球员才真切地觉得，原来梦想离自己这么近。

足球带给我的，远不止球技的提升。一次次配合、拼抢，让我学会了坚持，也懂得伙伴之间相互支持的分量。我总带着身边人动起来，战友、同事都被我拉上过球场，受影响最深的是我上一年级的女儿。从幼儿园起，我就常带她到球场边玩耍，如今她既是最忠实的观众，也是我最好的运动搭子。

这些年生活在鸡西，我真切感受到健身条件的变化。从前我们只能在沙地、简易草皮上踢球，现在学校运动场定时对外开放，市体育运动中心全天可用，城里还开了好几家青少年足球培训班。路过球场看见孩子们奔跑的身影，我觉得特别欣慰。

接下来，我会一边守好本职岗位，一边跟着球队备战比赛。汗水给了我底气，也照亮了平凡的生活。

（本报记者 **郭晓龙**采访整理）

当了教练，更懂肩上担子

■ 丁延伟 青海西宁 射箭队领队



◀丁延伟（中）

我1971年出生在青海省西宁市湟源县巴燕乡上胡丹村，是蒙古族。摔跤运动员、教练员、裁判员、领队，我都当过，现在是青海省体育工作二大队综合部党支部书记、射箭队领队。

在巴燕乡上初中时，我篮球打得好，100米、跳高、跳远都是学校冠军。初二那年，湟源体校张永清教练到乡中学选人，体育老师推荐了我。张教练是我的启蒙教练，也是恩师。他把我带进湟源体校，那年我不到十八岁。

湟源的摔跤氛围一直很浓。我进体校时，已经是第四批运动员了。1991年，我取得了全国青年锦标赛冠军和全国城市运动会预赛冠军。1994年，拿了西北五省协作区的74公斤级冠军。在1993年的第七届全运会上，获得了古典式摔跤74公斤级银牌。

除了古典式摔跤，我也参加过民族式摔跤比赛。拿过全国少数民族传统体育运动会的北嘎藏式摔跤三等奖、彝族式摔跤四等奖。那时候我就发现，民族式摔跤和专业摔跤项目有不少区别。古典式、自由式摔跤是奥运会项目，训练体系、比赛规则都是国际化的。民族式摔跤不一样，它是草原上那达慕大会上的搏克，不在奥运会的项目里，但在老百姓的生活里。

1997年退役后，我当上了教练。当运动员时，想的是自己怎么拿成绩。当了教练，想的是怎么把队员带出来，为他们找一条好的出路。我带过一个蒙古族运动员，叫满都呼，拿了全国少数民族运动会民族式摔跤北嘎项目74公斤级冠军，是青海省第一个民族式摔跤冠军。

这几年，参加民族式摔跤的人更多了。青海海北、德令哈、乌兰这些地方，经常有民族盛会，里面就包括民族式摔跤。射箭、赛马、摔跤这些民族传统项目，都纳入了赛事体系里。

如今，农牧民的生活水平提高了，对精神生活也有了更多期待。这些民族传统体育项目，让大家在比赛中享受快乐，也增进了彼此的感情，让日子过得更有滋味。

（本报记者 **江 萌**采访整理）

气排球让生活有了期待

■ 吴雪娟 浙江绍兴 小学老师



◀吴雪娟

20多年前，我被一场重病打乱了生活。一次路过球场，看见一群老人在打气排球，传球、垫球、扣球……充满欢声笑语的场面触动了我。我抱着试一试的心态走上球场，从此，生活里多了一份期待。

那时，气排球的参与者多为中老年人。大家自发相约打球，缺少固定场地，常常四处寻找场地，见缝插针地活动。即便条件简陋，依旧吸引不少人加入。

2017年，在教体部门的推动下，绍兴市上虞区排球运动协会正式成立。我们打球越来越方便，不再为场地操心，城区的体育场、乡镇的文化礼堂、学校的体育馆、小区的健身场，都有了固定的气排球场地。作为协会秘书长，我组织大家走进社区、企业和校园，开展公益教学，让更多人学会打球。如今协会有300多人，年轻人占比超70%。

人多了，群众赛事也丰富起来。区级气排球联赛，各个乡镇的村赛，还有行业职工比赛……协会还组织队伍到全国各地比赛交流，我有十多个各地球友微信群，走到哪都能找到球友。今年6月，首届“浙VA”（2026年浙江省城乡气排球公开赛）开赛，大家劲头更足了。眼下，上虞每天有二十多处气排球场地开放，球友们自发组队切磋。

最令我激动的是在第十四届全运会群众赛事上，上虞两支气排球队伍获得一金一银。我参加的是社区女子组比赛，半决赛我们遇上了夺冠热门队伍，第一局输了，大家没有泄气，相互鼓励、补位，靠着默契配合逆转进入决赛。虽然决赛惜败，但站在领奖台上那刻，我觉得自己赢了。回想当年生病时的孱弱、低落，再看看现在的自己，我心里满是欢喜。

对我来说，气排球是日常热爱，更是生活底气。这些年，体育组织来到了基层，体育场地建到了身边，体育活动办到了家门口。我将继续拥抱运动，收获更多的健康与快乐。

（本报记者 **刘军国**采访整理）

工作虽然忙 热爱没放下

■ 邵明战 山东济南 工程师



◀邵明战

中午12点，换好运动服，拿出球拍，约上同事打上几局羽毛球，出出汗，既增进情谊，又强身健体。这个习惯，我坚持了好几年。

我是一名90后，打小就喜欢体育。那时，放学后就往广场跑，夏天打球、冬天跑步，样样都喜欢，体育课永远是我最期待的科目。

工作以后，常听人说“没时间运动”。对我来说，午休就是能利用起来的一段时间。我所在的济南历下控股集团也为我们创造了良好的运动环境，设置职工健身房和羽毛球场，各种健身器材也一应俱全。中午休息，我就约上三五同事去球场打球，动动腿、出出汗，下午工作更有劲头。

每周二晚上，是我固定的足球日。足球场离单位不远，下班后，我就直奔球场，和球友们踢上一场。我们这支队伍有工程师、建筑师、程序员，年龄从二十几岁到五十出头，因为足球相聚在一起。每次踢完球，大家坐在场边喝水聊天，一天的忙碌暂且放下，心里格外轻松。

周末，我留给爬山。我家就住在华山历史文化湿地公园附近。华不注山，又称“华山”，是座海拔197米的孤山，平地拔起，山势峭拔。沿着登山步道拾级而上，二十多分钟就能登顶，站在观景台上，华山湖、黄河、城市天际线尽收眼底。看花、纳凉、赏叶、观雪，随着季节变换，熟悉的山路也有不同的乐趣。

这些年，我明显感觉到身边运动的人越来越多。以前去华不注山，山上稀稀拉拉没几个人，现在周末去，停车场都得排队。济南的体育设施也愈发完善。让我惊喜的是，学校的体育场地免费向社会开放，我家附近的学校操场，晚上和周末都能进去跑步、打球，方便多了。

作为一名普通的体育爱好者，体育强国建设也能让我们动起来、乐起来。往后，我还想把午间打羽毛球、周二踢球、周末登山的习惯保持下去。身体好、精神足，工作和生活才更有劲头。

（本报记者 **王 者**采访整理）

跳操有了伴 日子更舒心

■ 陈珊珊 湖南长沙 退休职工



陈珊珊 湛亦聪摄

◀陈珊珊

早晨七点半，送完孙子上学，我顺道就往社区活动室走。路上碰见几个老姐妹，远远朝我挥手：“陈姐，快点，今天学新操！”我小跑着跟上去，浑身充满劲儿。这样的日子，放在一年前，我还不敢想。

我今年58岁，老家在湖南永州零陵。退休后，为了帮儿子带孩子，我离开家乡，跟儿子来到长沙市雨花区圭塘街道嘉汇社区居住。

刚来时，爱人留在老家上班，我在长沙没几个熟人，又不爱打牌，心里总是空落落的。送完孙子、买完菜就只能窝在家里，看上一天电视。我常常想回老家，跟儿子儿媳念叨过好几回。

一天，我出门散步，走到超市门口，正碰上社区摆摊宣传。工作人员拉着我介绍：“阿姨，我们这儿有体操中心，每天早上跳养生操，您来试试？”那笑容，让我心里暖洋洋的。

2025年9月，我抱着试一试的心态第一次走进活动室。到了楼上才知道，活动室是由闲置房间改的，专门供社区老年人运动，添置了电视机、跑步机、健身单车，大家能免费来跳操、锻炼身体。

一开始，我担心自己笨手笨脚，生怕跟不上，老师笑着说：“简单得很，您跟着跳两天就会了。”果然，跳了没几天，我就跟上了节奏。

跳了一阵，我感觉身体舒服多了。最让我高兴的是睡眠改善了，以前半夜总要醒来好几回，现在感觉睡得踏实了。

跳一次操还能获得积分，积分累计一季度就能兑换奖品，洗衣液、纸巾、挂面……样样都实用。社区还请人来上课，教我们“陌生电话不接、陌生链接不点”。

比身体更暖的，是交到了朋友。跳操才四五回，身边就多了一群姐妹。同是来帮子女带孩子的外地人，大家总有说不完的话，傍晚再约着带孙子在小区周围遛弯，孩子们也多了好朋友。

每日跳操，看似寻常，却让我这个异乡人把日子跳“活”了，把心安下了。往后的日子，越过越有奔头。

（本报记者 **杨 迅**采访整理）

本版照片除署名外，均由**受访者**提供

广告联系电话 65363547 65367287 办公室 65369330 发行部 65369319 传真：（8610）65003109 零售3元/份 国内定价全年420元 国内统一刊号：CN11-0066