

向下扎根 向上突破

——访聊城籍摔跤运动员郑超

本报记者 肖淑丽

11月11日,广东清远,第十五届全国运动会摔跤男子自由式65公斤级铜牌赛现场,山东队选手郑超以3比0的比分战胜对手。那一刻,这位25岁的聊城小伙握紧双拳,仰天长啸——四年的等待与坚持,终于换来一枚沉甸甸的全运会奖牌。

“如果可以,下一届全运会,我还去!”12月13日,正在国家队集训的郑超接受记者采访时坚定地说。这句朴素的誓言,道出了一位摔跤运动员对赛场最深沉的热爱。

侯营镇走出的摔跤少年

郑超来自东昌府区侯营镇一个普通家庭。10岁那年,命运的转折悄然降临——他被启蒙教练崔静选中,第一次踏上摔跤垫。乡村少年凭借着质朴与倔强,从此与这项古老运动结下不解之缘。

“他训练非常刻苦。”崔静的评价简单而有力。两年后,郑超就在省锦标赛和省冠军赛上崭露头角。2012年12月,凭着优异表现,他被推荐至北京体育大学竞技体育学校,一边学习文化知识,一边继续追逐摔跤梦想。

摔跤训练的苦,是外人难以想象的——反复摔打、极限体能、严格控重,日复一日。“能咬得住、能吃苦”,这是崔静对爱徒最深刻的印象。而郑超则说:“是

摔跤把我带入了一个精彩的世界,塑造了我坚韧不拔的意志品质。”

两届全运的坚守与突破

2021年,21岁的郑超首次站上全运会赛场。第十四届全运会男子自由式摔跤65公斤级比赛中,他虽未登上领奖台,却积累了宝贵的大赛经验。“经历过上届赛场的历练,我学习了很多,也在不断提升。”郑超回忆道。

四年磨一剑。为了本届全运会,郑超几乎将所有时间都投入到训练中,重点强化体能、力量和爆发力。赛前,教练团队为每一个对手精心制定战术。“我积极主动进攻,争取尽快得分,不给对手机会。”郑超这样描述自己的比赛策略。

半决赛中,郑超以2比1的比分惜败于最终夺冠的袁绍华。但他迅速调整状态,在铜牌赛中战胜对手,为山东队拿下这枚奖牌。

“在这届全运会男子自由式摔跤65公斤级比赛中,郑超能在如此激烈的竞争中拿下铜牌,非常不容易。”崔静感慨道,“能够代表省队连续两届出现在全运会摔跤场上并取得突破的运动员并不多见。”

奖牌背后的“聊城韧劲”

“最关键的是意志力和控制伤情。”郑超总结自己的比赛心得时说。赛场上瞬息万变,比拼的不仅是技术战术,更是心理素质和临场应变能力。这位聊城小



11月11日,山东队选手郑超(右)在比赛中。

据新华社

伙将朴实、坚韧与顽强,淋漓尽致地展现在摔跤垫上。

2018年,郑超被国家体育总局授予“运动健将”称号。他的荣誉簿上,记录着2019年第二届全国青年运动会男子自由式摔跤甲组65公斤级冠军、2022年全国锦标赛男子自由式摔跤65公斤级冠军等一系列优异成绩。每一座奖杯、每一枚奖牌背后,都是无数次的摔倒与爬起。

“我现在非常激动,参加了两届全运会,终于摘得奖牌。”郑超说,“接下来先休整一下,陪陪家人,然后争取登上更高

的领奖台。”

对于未来,郑超有着清晰的规划:先在北京体育大学完成研究生学业,同时坚持训练,目标直指下一届全运会。

崔静也表示支持爱徒继续坚持:“希望他在4年之后再度书写佳话。”

从东昌府区的摔跤垫到全国最高级别的赛事的领奖台,郑超用汗水写就了一个关于坚持与突破的故事。这枚全运会铜牌,不仅是对他竞技水平的肯定,更是对一位聊城籍运动员十多年如一日“向下扎根、向上突破”精神的最佳注解。



12月18日至20日,“中国梦·劳动美”2025年莘县职工羽毛球大赛成功举办。赛事由县总工会主办、天翊羽毛球俱乐部承办,共吸引全县36支代表队、221名职工参加。图为比赛现场。

本报记者 任焕珍 摄



12月20日,2025年聊城市首届儿童体育嘉年华篮球比赛在聊城体育馆举行。本次活动以“儿童友好”为核心,通过篮球运动为儿童搭建了锻炼身心、学习协作与展示自我的平台,将“儿童友好”理念融入城市发展。

本报记者 任焕珍 摄

我们的养生足球局



□ 安格

闲暇时光里,“70后”的我钟情于骑行,同事“90后”小龙则痴迷于足球。我们平时各自忙碌手里的工作,生活轨迹鲜有交集。去年一次偶然的闲谈提及足球,小龙热情邀约。我已近十年没有正儿八经地踢过球,但望着翻出的那双泛黄球鞋,心底的热血却悄然涌动,最终还是答应了。那一场球踢下来,我浑身肌肉酸痛不已,整整三四天才慢慢恢复过

来。小龙还打趣道:“哥,你那天进的球太帅了!下周继续啊。”

许是那一句夸赞勾起了心底的虚荣,此后我竟一场接一场地投身球场。每逢周末足球群内发布活动通知,我总是积极响应,出勤率颇高。借此机缘,我也结识了众多球友。他们中,有能观赛论道亦能驰骋绿茵的铁杆拥趸;有体魄强健、耐力惊人、冲锋陷阵的悍将;有精于战术布局的“智多星”;也有出勤寥寥,登场却似蛟龙出海、搅乱战局的奇兵;更有往昔同窗旧友,彼此知根知底,球风习惯尽在掌握。球场上,不论身份地位,只论球技高低。数位球友于外地奔波劳碌,节假日归乡,逢球必战。也有几位“追星族”,执着于模仿偶像的球衣号码、

发型姿态,好似一场场“超级模仿秀”,脚下技艺倒也各具特色。

我们一般都会提前约好,时间大多是周末,在奥森体育公园足球场。球起之际,无论长幼,皆活力四射。五人制的养生球赛对抗亦颇为激烈。球衣虽未完全统一,却也依相近颜色分作两队,穿插、渗透、突破,攻防转换间大汗淋漓,酣畅不已。拉扯推搡之犯规、面红耳赤之争论,亦时有发生。然因彼此熟稔,再添队友诙谐逗趣,相视一笑,尽皆释然。曾有球友动作稍大,不慎踢中对方守门员下颌,血流不止,赶忙送医缝合。一方满心愧疚致歉不休,另一方却将伤疤视作勋章,未存怨怼,修养数日便又恢复洒脱不羁。

养生足球局除了“硝烟战火”,更多的是欢声笑语。那些出其不意的配合与射门,常引众人捧腹不已。小龙虽年纪尚轻,却是这养生球局之元老,不善言辞,心意皆付于脚下足球。犹记一次,小龙所在一方演绎不间断21脚传球,直至皮球入网,众人皆赞不绝口。而常见之趣事,当属后卫慌乱解围,混战中误将球踢入自家球门。暑期之萌趣,则是小学生球童前来助阵,专候门前觅得良机射门,进球便成高光时刻。偶有女足悍将加入,那场面更是多了几分热闹。奔跑欢笑间,仿若岁月回溯,青春重临。

寒来暑往,我坚持这养生足球之约,往昔“三高”之扰渐消,睡眠安稳香甜,挚友渐多。足球之乐,诸君不妨一试,若觉舒畅,不妨入局且踢之;然身体欠佳时,勿勉勉强。毕竟,运动之道,契合自身方为至善之选。