

去年此时,本报关注了省会一位运动“老将”,他年逾六旬,身体硬朗,精神矍铄。他参加跳绳、登高、马拉松等各类运动比赛屡次获得荣誉。他坚持运动四十年,锻造了运动员一般的强健体格。通过言传身教,他的运动精神感染了家人、朋友以及越来越多志同道合的陌生人。

郭铁良,今年62岁。去年,他一人代表河北石家庄,勇闯2016年第十六届全国老将田径锦标赛中,取得了800米铜牌、400米第七名和铁饼第七名的不俗成绩。今年,他再次孤身“征战”,而这一次是比全国大赛更高规模的亚洲老将田径锦标赛。可喜的是,他在弱势项目链球中跻身8强,位列全国第二,又一次创造了佳绩。

本报记者 李珂 文/图

愿石家庄田径老将不再只一人 运动健将老郭跻身亚洲八强

1 弱势项目 跻身亚洲八强

再次见到老郭,他还如第一次见面时那样健朗。就在9月24日-28日期间,第二十届亚洲老将田径锦标赛在江苏省如皋市圆满举办,老郭还像去年一样,和自己的老伴兼领队组成了只有两名队员的河北石家庄战队,出征大赛。

短跑一直是老郭的优势项目,可今年除了报名参加800米之外,他还报名参加了从未接触过的投掷项目:链球,并且还在该项目中取得了第七名的好成绩。说起缘由,老郭笑道那真是“阴差阳错”、“歪打正着”。原来,就在去年本报报道了老郭的故事后,其他媒体网站纷纷转载,其中将老郭爱好的“铅球”以讹传讹成了“链球”。链球是非常专业的比赛项目,别说练习,老郭连球都没有摸过。常一起锻炼的健友调侃他:“厉害啊,连链球都会!”这让不服输的老郭一下子萌生了参赛的想法,“不能让人家说我吹牛!”

向锦标赛组委会一打听,还真有链球这个项目,为了备战比赛,老郭决定好好练习。谁知他转遍了省会各大体育用品商店,连链球的影子都没见到。一家商店老板告诉老郭,玩链球的人太少了,一年都卖不出去一个。无奈老郭连“家伙事”都没有,场地也没有,教练还是没有。他只能从电视上模仿、学习动作,研究技巧和要领,平日里至少用三个小时做力量训练。“没吃过猪肉,还没见过猪跑?”靠着一股韧劲,老郭挺到了大赛来临。

比赛当天,和身旁人高马大的投掷选手相比,老郭看起来着实“业余”。由于力量不足,老郭的投掷动作更显得“业余”,还引得不少选手笑场。可就这么“业余”的一投,老郭跻身该项目亚洲八强,位列第七,国内排名第二。



郭铁良(右)在比赛后留影

2 错过班车 勇追五公里

弱势项目收获佳绩,让老郭欣喜不已。因为意外情况在优势项目中落败,也给老郭留下些许遗憾。

比赛第二日当天一早,为了不浪费时间以便发挥身体比赛时最大能动性,老郭掐着时间从酒店出发,前往距离酒店500多米的地点乘坐班车。没想到的是,班车竟然在老郭到达前几秒刚刚开走。800米比赛于当天8时35分开始,7时50分将停止检录进场。而老郭错过班车时,已是7时10分。忘了带手机和手表,老郭不知道时间,在路边等了许久却看不到下一趟车的身影。他赶紧向旁边一位斯里兰卡的运动员询问时间,对方告诉他已经7时45分。“正着急怎么办呢,谁知正好又来了一趟班车。”

老郭欣喜若狂向司机招手,但司机摆摆手表示满员,不开车门也不停车。“再等一躺肯定来不及了!”情急之下,老郭朝着已经开出去100多米的班车追了上去。这一追,一下子就追到了比赛场地。“当时没有别的选择,情急之下只能跟车跑。我决不能放弃比赛,当时急切的心情是别人体会不到的,也是我一生中从没遇到过的。”追赶途中,班车在等第二个红绿灯时,老郭追了上去,再次敲门希望上车,可司机还是拒绝了他。这次老郭才发现,前面不远就是奥体中心了,他也不在执着上车,就这么一路跑到了比赛场地。跟车跑的这一趟,足足有五公里。“当天天下着小雨,路上没什么车,班车开得快,我的跑速也可想而知。”幸好赶上了检录,可老郭的体力消耗太大,比赛时他明显力不从心,最终没能挤进八强,这让老郭十分遗憾。

3 为家乡争光 欲组团征战

去年参加全国比赛,就是老郭一人代表石家庄征战,不免有些落寞。当时报道刊登之后,有好多人主动联系他,向他讨教和咨询,可最终还是没能组成一支10人的参赛队伍。“爱好者居多,但涉及到专业比赛,不少人就打退堂鼓了。”联系他的人中,有有运动基础但多年不练的,也有满腔热血但对比赛项目一窍不通的,还有万事俱备却不愿自费参加比赛的。这一年中,老郭与许多体育运动爱好者交流和沟通,得知大家种种顾虑,组团参加2017年比赛的想法也只能暂时搁浅。

而老郭还是数十年如一日的坚持训练。训练与业余锻炼身体可不同,要投入大量的时间和精力,不仅要量,还得要质。之前,老郭嗜好甜食,饼干、蛋糕这种运动员视作“垃圾食品”的他也不忌口。自打全国比赛后,和来自五湖四海的运动员交流,老郭在饮食方面也像专业运动员一般严格要求自己。“多摄入鸡蛋、牛奶等蛋白质,不吃垃圾食品,晚上尽量少吃。”训练方面,早起晨跑必不可少,上午紧接着的力量训练也不能缺,激发肌肉活力、增强肌肉耐力,不论刮风下雨,这一年老郭更加科学地备战新一轮比赛。无人陪伴,老郭在竞技体育这条道路上独胆前行。

其实,曾有人给老郭建议,可以加入其他地市的队伍参赛,全队的荣誉也是个人的荣誉,不少队伍还会对名次靠前的获胜选手给予现金等奖励。可老郭统统拒绝了,他不仅仅希望能获得名次,满足个人成就,更想为自己的家乡增光添彩。

不论是全国、亚洲还是世界级的老将田径锦标赛,其实都不允许以个人名义参赛,必须组成一支10人的团队。老郭抱着试一试的心态报名了亚洲锦标赛,好在去年的全国比赛中,老郭的队伍已注册备案,否则他就与今年的比赛失之交臂了。今年,老郭的队伍依旧是那支特立独行的队伍,取得了成绩虽然光荣,可他仍心心念念团队作战。“孤胆”老将不愿“孤单”,他说,曾经觉得参赛取得名次只是自己的事,可这一年来,他觉得能带动大家一起爱上体育运动,是一件有利于大众的好事。组建一支属于石家庄人自己的参赛队伍,老郭表示,他将一直努力去实现这个目标。



郭铁良在赛场留影