

82岁老将丁明拿下跨栏世界冠军

普通老年人也能参加世界大师赛,且听丁明赛后首谈高龄竞技背后的数十年坚持

紫牛头条
在这里遇见不同

最佳深度媒体 | 未经授权,不得转载摘编



8月25日,在韩国大邱举行的2026年世界大师田径锦标赛男子M80组80米栏决赛中,来自辽宁鞍山的82岁选手丁明以15秒99夺得世界冠军,并刷新该年龄组亚洲纪录。记者查询亚洲大师田径协会纪录表,并向中国田径协会大师赛相关部门核实,此前该项目亚洲纪录为16秒51,丁明将纪录提高了0.52秒。

9月1日晚,仍在大邱的丁明赛后接受扬子晚报/紫牛新闻记者电话采访。电话接通后,如果不是事先知道他的年龄,记者很难从声音里听出这是一位82岁的老人。聊起比赛,丁明语速利落,表述清晰,从学生时代养成运动习惯,到退休后参加大师田径赛事,再到长期组织更多中老年人训练、比赛,田径已经成为他坚持了数十年的生活方式。扬子晚报/紫牛新闻见习记者 何子尧



►丁明(中)在男子M80组80米栏决赛中

世界赛场为何容得下82岁的跨栏选手

“82岁”与“跨栏”之间的反差,让许多观众看到比赛画面时直呼不可思议。丁明参加的大师田径赛,正是为成年及高龄运动者保留的竞技舞台。据丁明介绍,首届世界大师田径室外锦标赛于1975年举行。中国选手参与世界大师赛事也有30多年历史。参赛者需年满35岁,此后按5岁划分年龄组,M80即男子80至84岁组。赛场上既有退役专业运动员,也有长期训练的普通爱好者,每一个成绩都被正式记录。

半个世纪后,这项赛事已经从老运动员的聚会发展为覆盖专业退役选手和业余爱好者的国际赛事。本届大邱世锦赛是第26届,吸引了来自106个国家和地区的超过万名运动员,中国共有105名运动员参赛。比赛不设奖金,获奖者收获的是奖牌和证书,但属于国际赛事的仪式感并不少:冠军登上领奖台,赛场升起其所属国家的国旗、奏响国歌。对丁明和许多参赛者来说,远赴海外的吸引力不在物质回报,而在于到了这个年纪仍能穿着中国队队服,与世界各地的同龄选手站上同一条跑道。

对于高龄选手,职业履历并不是关键,长期训练打下的身体

基础,以及对自身状态的准确判断,才是真正的门槛。丁明在夺冠当天作出的几次取舍,正体现了这种判断。两个小时左右的时间,他要接连完成80米栏半决赛、跳高和跨栏决赛。为保存体力,他在半决赛采用站立式起跑;跳高进行到一定阶段后,他主动结束试跳,把体力留给主项;到了决赛,才将力量充分调动起来,尽量保持三步过栏的节奏。

冲过终点后,丁明回过身,与同场选手逐一握手。在他看来,世界大师田径锦标赛更像是退役运动员和高水平业余爱好者的一次聚会,胜负之外更重要的是交流,“语言也许不完全相通,但大家会握手、拥抱。你赢了,我不会嫉妒;我输了,你也不会轻视,这就是体育。”

不是突然“逆生长”,而是几十年没有离开运动

丁明并非专业运动员,但从学生时代起便喜欢跑跳和球类运动,工作后也没有离开体育场。退休以后,他有了更多时间投入系统训练和大师赛事。

2015年,他赴法国里昂参加世界老将田径锦标赛,首次站上这一赛事的世界赛场;2019年亚洲大师田径锦标赛,他一人获得4枚金牌;2024年瑞典哥德堡世界大师田径锦标赛,他获

得男子M80组80米栏铜牌。今年5月,他又在中国田径大师赛跑出16秒73,刷新该年龄组全国纪录。三个月后,大邱赛场上的15秒99,为这段持续十余年的世界大赛征程写下了新的成绩。

队友、此次中国大师田径队服务小组成员马卫中认为,丁明能够长期保持状态,关键不是“拼命”,而是始终留有余地。“他平时训练大多只用八九分力量,不会每次都练到极限。”马卫中说,中老年运动者受伤后恢复更慢,一次冒进可能打乱很长时间的训练,因此科学、适量、可持续,比短期把成绩推到极限更重要。

这种克制并不意味着训练随意。理工科出身的丁明习惯把力学知识带进田径场。研究标枪、铁饼时,他会分析初速度、出手角度和风向;教初学者跨栏时,他把矿泉水瓶垫在栏架脚下,让栏架稍微倾斜,轻轻一碰便能倒下。等练习者不再恐惧,再逐步撤掉水瓶,恢复正常栏架。

“不是什么高深理论,就是把学过的知识用到训练里。”丁明说。他当下主要依靠自己训练,也和鞍山中老年田径团队的队员互相交流,在借鉴专业训练方法的同时,根据中老年人的力量、柔韧性和恢复特点调整动作,不拿自己的状态与所有同龄人作简单比较,也不因一时兴奋

忽视风险。“运动是为了保持健康、减轻家庭负担,而不是给自己和家人增加新的担忧。”

从口口相传到千人群聊,有人留言“终于找到组织”

高龄选手为什么还愿意跑,除了个人身体条件,还因为他们在赛场内外找到了同伴和目标。马卫中回忆,早些年,中老年田径爱好者主要靠口口相传了解比赛;社交软件普及后,赛事信息、训练经验和报名提醒逐渐进入社交媒体。

丁明从组织鞍山中老年田径爱好者训练起步,后来参与辽宁及全国选手参加国内外赛事的联络工作,他牵头组建的交流群已凝聚上千名爱好者。群里既有退役专业运动员,也有从未进入专业队的普通人。马卫中便是其中一员。一次训练后,其他爱好者把他拉进群,他由此认识了群主丁明。两人学习、工作经历相近,对中老年运动的看法也较为一致,马卫中后来开始协助管理多个田径大师群。

在管理群聊的过程中,马卫中接触到许多中老年田径爱好者的故事,于是将其拍成视频、写成公众号文章。作品传播后,不断有人在评论区留言:“终于找到组织了。”有人请求加入交流群,有人第一次知道普通爱好者

也能参加大师赛事。马卫中说,本次随中国队赴大邱的选手中,就有一部分人是通过这些传播渠道找到群体、逐步走上赛场的。

2024年哥德堡世锦赛,马卫中原已报名,却因临行前有事未能成行;丁明在那里拿到铜牌。两年后,两人共同来到大邱,并安排在运动群体中成立7人服务小组,为105名中国选手对接组委会、传递赛程信息、处理现场事务。

作为领队和长期参与者,丁明也看到中国中老年田径与部分国家之间的差距。在他看来,国内中老年体育活动日益丰富,但与广场舞、乒乓球等项目相比,真正长期练习跑、跳、投的中老年人仍然不多。田径训练相对枯燥,一些退役专业运动员又因伤病不愿重返赛场。不过近年来,已有更多退役运动员重新开始训练,相关赛事也通过减免报名费等方式鼓励专业选手参与,这让他看到了变化和希望。

比赛结束后还要跑多久?丁明没有给自己设定上限。如果还能安全训练、顺利出门并找到回家的路,就会继续运动;如果出现眩晕等身体不允许的信号,就应当停下来。“只要身心状况允许,能走出去,也能平安回来,我就继续动下去。”他说,今后仍会一边参赛,一边组织和吸引更多老人走上田径赛场。

紫牛热点

前20名缴费家长,孩子可得一张品德卡?

当心! 刚开学就有家长遭遇QQ群诈骗

前20名缴费的家长,孩子可得一张品德卡?近日,有江苏家长在社交平台发帖称,小学刚刚开始就遇到了骗局,所幸扫码时支付宝发出风险提示,这才没有上当。9月1日,郑州反诈中心也发布了典型案例,33名家长在开学时遭遇此类诈骗。

“还好支付宝发出提醒,守护住了,没想到小学刚刚开始就遇到诈骗!”这位家长称,当时QQ群收到了一个缴费提示,说根据学校工作安排,这周内须缴齐课后延时服务费、资料费、本子费等费用,共计预交648元。提示中还称,请家长们积极配合

缴费,付款记录发到群里,方便老师统计名单,前20名缴费的家长,孩子可以得到一张品德卡。在缴费提示的最后附有一个支付码,标注为“学校收款账号”。这位家长起初没怀疑,可扫码时,支付宝发出了风险提示,她确认后发现是诈骗。“第一次进小学家长群,幼儿园没有班费一系列东西,真的差点就被骗了!”这位家长表示已进行举报。

这位家长的遭遇并非孤案,就在9月1日,郑州反诈中心也发布了关于开学季冒充老师诈骗的典型案例。8月31日,郑州某学校在公众号公开公示了班级群

二维码,有不法分子借此扫码混入高二一班、三班、四班三个班级群后更换成与班主任一致的头像、昵称,冒充班主任身份,以统一收取体检费178元、保险费98元为由,在群内发起276元的群收款。部分家长未仔细核实身份,就完成了缴费。截至案发,33名家长中招,累计损失9108元。

江苏警方于9月1日专门发文揭露了此类诈骗套路——

诈骗分子会在社交软件上搜索“班级群”“年级”等关键词,碰上一些入群无需验证或群管理不到位的,很容易就能蒙混进群。还有的骗子会蹲守在校园

门口,通过与家长闲聊、套近乎的方式,索要家长群(班级群)的二维码或者扫描学校公众号发布的新生群二维码入群。进群后锁定班主任老师身份并摸清其活动规律,随后克隆班主任或老师头像和昵称,在班级群里发送有关学校收取学费、资料费等信息,或私信联系家长缴费,从而骗取钱财。

江苏警方提醒,在家长群或是班级群里,家长如果收到任何需要扫码或“缴费”“转账”等信息通知时,可通过电话、微信视频等方式核实,不要急于转账、汇款,一旦发现可疑情况,请保

存好相关证据并及时报警;若有新添加的好友,务必先核实对方身份后再进行添加;凡是孩子通过手机短信、QQ、微信以“培训班缴费”等理由要求转账汇款的,务必先与孩子本人电话沟通或当面核实,以防被骗。作为老师,要加强学校家长群等各联络群管理,应开启入群验证功能,并实行实名制,对每一位入群的成员身份进行审核;一旦发现身份可疑人员,及时清除出群;提醒群成员谨慎发言,不乱发、乱点链接。

扬子晚报/紫牛新闻记者 郭一鹏