



教练和队员共同用汗水浇灌田径梦 定海五中的这个田径队“跑”出亮眼成绩

□记者 张莉莉 实习生 陆英琪

上周五下午四点半，太阳依旧火辣，斜照的阳光将田径场晒得热辣滚烫，空气中弥漫着热浪与汗水交织的气息。一群身着运动服的学生正在教练顾朝晖的带领下紧张有序地训练。

不论上学的日子还是寒暑假，这支田径队都日复一日地在跑道上追逐着梦想。

“跑”出好成绩 离不开日复一日的努力

看看手表上的指针已到了四点半，定海五中体育教师顾朝晖吹响了哨子。一听哨声，原先还三三两两聚在一起的队员们立刻往跑道走去，沿着操场开始跑圈。

这样的画面在这个暑假已是日常。

“我们学校承担了田径市队校办以及定海区田径队训练工作，所以整个队伍里既有定海五中的学生，也有来自其他学校的优秀苗子。”顾朝晖说，目前整个田径队共有40名左右的学生，跨度则从小学至高中。

关注过舟山校园田径的人都听过这支队伍以及顾朝晖的名字。多年来，一批批优秀的田径选手从这里成长、高飞。“每一次参加省运会，我们的队员都能获得奖牌。”说起爱徒，顾朝晖的语气中充满了骄傲，“带的90后队员中，已经有30多名进入教育、公安等行业，发展得都不错。”

从来没有偶然的成功，队伍取得的成绩离不开顾朝晖和队员们的共同努力。

对他们来说，体育训练永远是正在进行时。顾朝晖给队员们安排了系统性的训练。暑期里一天两训，早上7点练至9点，下午4点半至6点半。年纪小的队员一天训练一次，稍大一些的队员两次训练都不能落下，一周只能休息一天。

假期练，上学的日子也不能落下，放学后固定训练两小时。田径场见证了队员们的汗水与努力，也记录了他们成长的足迹。

文化成绩同样过硬的体训队

所有练体育的人大概都被问过同一个问题：“怎么训练才不影响成绩？”

听到这个问题，顾朝晖笑了一下。他的体训队可能是文化成绩最好的体训队，不少队员光凭文化成绩就能升入重点高中。

“很多人认为训练会挤占学习时间，从而影响成绩。”在顾朝晖看来，这个说法并没有依据，“其实训练和学习并不矛盾，很多队员的文化成绩在年级段名列前茅。”

为什么这支队伍在竞赛成绩优异的情况



下，还能保持文化成绩不落后呢？这背后少不了队员自己的努力，也离不开顾朝晖的付出。

顾朝晖很重视队员的文化成绩。作为一名教练，他干起了班主任的活，经常把家长叫来开一场家长会，谈的多半是关于学习的内容，“训练我自己可以掌控，一般和家长强调的是学生的行为习惯、文化学习，这些需要家长一起努力。”

对待队里的孩子，他亦师亦父，为他们考虑良多。

训练时，队员们的身体状况永远是顾朝晖关注的第一位。对刚进队的小队员，他安排了一套循序渐进的训练模式，从小运动量开始逐渐适应体训的节奏。对训练时日已久的队员，他也始终坚持“训练不能着急”的原则，因此整个队伍里，很少有队员出现严重的伤病。

练习田径苦中也有乐

每天两个小时的训练着实称不上轻松，前一小时重点在练习核心力量，后一小时进行专项训练。

慢跑、快跑……一连串训练下来，每个人都涨红了脸，喘着粗气流着汗。不过这也并不影响他们脸上的笑容。有些队员气还没喘匀，也要趁着停下来的片刻，和身边伙伴聊些什么。用队员们的话来说，训练过程“肉体受折磨，心灵很愉悦”。

很多队员融入团队以后，发现练田径苦中也有乐。

这种乐除了运动释放的多巴胺带来的快乐外，更多的来自于训练的收获。

初二的队员刘思嘉长相斯文秀气，让人无法把她和长跑运动员这个身份挂上钩。她每次练习大长跑的时候，要一口气跑上四五十圈。练完，整个人就像刚从水里捞起来一样。

“她的文化成绩很好，在年级段名列前茅，可是还坚持每天过来训练。”顾朝晖补充道。

“因为长跑能磨练我的品质。”刘思嘉的话道出了背后的原因。其他人眼中，她妥妥是个

“别人家的孩子”，但只有她知道自己也有些同龄人的小毛病，“如果不来管我的话，有时候太累了，学习上就想放松一下。”

田径训练改变了她。刘思嘉说，参加体育比赛的时候，好几次都觉得自己快要跟不下来了，但每一次咬咬牙也都冲过了终点线。一次次的努力、突破让她发现自己的潜力远比想象中的还要大。

训练上是如此，学习上也是这般。“练了田径以后，学习上也有了动力。”她说，不出意外的话，初三也会继续坚持训练。

在一次次发令枪中练就强心脏

竞技体育不可避免要遇到输赢这个永恒的话题，参加训练的队员没有一个不渴望拿奖牌的，但除了鲜花和掌声，受挫也是他们走上这条路要面对的。

许是因为这个原因，在顾朝晖看来，体训队的孩子抗挫折能力都不错，有一颗强心脏，“好几个队员参加比赛临场发挥都不错，学校里考试成绩也很稳定，几乎不会因为紧张等心理因素导致发挥失衡。”

这种强大的心态是在一次次发令枪响中锻炼出来的。

即将读高二的余奇磊就经历了这样一次蜕变。初二的时候，他在校运会100米项目上输给了没接受过正式体训的学生，一时间，挫败感如潮水般袭来。

顾朝晖在鼓励之外，帮忙一起找原因，发现他在短跑启动方面有所欠缺，便建议他改练长跑试试。余奇磊也很努力，越跑越好。顾朝晖看他协调性好，学技术能力也强，就建议他练习跨栏。如今，余奇磊经常能在省里400米栏项目上拿牌，从挫折中重新起步，找到更加适合自己发展的路子。

“接下来八月份，他就要参加全国比赛了。”顾朝晖说。从教30多年来，他见证了许多队员站上领奖台，他也希望能继续陪伴队员们在跑道上追逐梦想。

图片由受访者提供