

28年前，他带起了定海的一支田径队

因为热爱，这么多年他一直坚持着

□记者 朱蔚

倾诉人：顾朝晖
倾诉时间：5月30日

定海五中顾朝晖是一位体育老师，也带着定海田径队的一支队伍。从小就喜欢体育的他，体校毕业后，任教于定海一中，上个世纪90年代中期，浙江省在每个地市施行体育试点学校，他果断挑起了大梁，带起了队伍。近30年的田径队生涯，他一直与体育打着交道。

这些年来，他培育了一批又一批的体校生，这其中有“80后”“90后”“00后”，“90后”基本都入了体育编制，留在舟山做老师的将近30个。

这么多年，是什么缘由让他一直带着田径队？下面来听听他的倾诉。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线：

13867225000

QQ：942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail：

zswb05@zsnews.com

地址：

舟山市新城临长路20号

《舟山晚报》专特刊部

“情感倾诉”版编辑部

邮编：316021



每天的集训都不停歇

我们田径队有40多个队员，从小学到初中、高中的学员都有，年龄跨度有点大。我也会去小学里“挖”一些好苗子，小学生比赛是否能得“第一”其实并不重要，更多还是会去观察他的体型，看他的潜力，注重他以后的发展空间。

如果一个孩子从小学过来，那么会在队里待8年左右，算是比较长的了。他们一般会在这里度过从初中到高中的六年。作为他们的带队老师，我也会为他们好好规划这几年的体育生涯，让他们一步一步地逐渐成长。道理就和造房子打地基一样，只有把基础全面打好了，他们才能稳步地成长。

我们这个队是由定海区主管的，现在定海少体校把田径队放在我们五中，由我来负责他们的集训。一年到头，我们每天的集训基本不休，也没有寒暑假，到了假期，高年级队员还会有两天两训。

日常的训练是从每天下午5点半开始的，训练时间两个小时。前一个小时的训练，我会侧重于学生的全面身体素质发展；后一个小时，主要是专项训练，我会贴合每个项目的专项性，比如短跑的练速度、练力量，长跑的以训练体能为主，跨栏则是针对型的技术训练。

有效的锻炼能促进文化课

我们这个队是从1995年开始起步的，当时浙江省要做体育试点学校，每个地市都要放一个，我那时在定海一中任教，主动请缨表示愿意带队，从此就开始了带田径队的生涯。那一年带队参加比赛，我们因为刚起步，当时的要求不高，只想着打破“鸭蛋”就可以了。后来我们花了整整6年的时间，直到2001年，终于在省级比赛中获得了团体第五名，这个成绩得来不易，也是我们第一次拿到了团队的名次。

2016年，我们在“浙江省青少年阳光体育田径运动会”斩获团队总分第一的成绩，那确实是迄今为止我们团队成绩最辉煌的一次。现在的竞争着实激烈了不少，每个地市都有好几所学校的3~4个队伍参加比赛，参赛的队伍多，整体的规模也扩大了不少，人数就像滚雪球一样增长。

有人会担心，这样每天训练会不会耽误学业。在我看来，体育也是教育

的一部分，和德育、智育并重。这么多年的发展成长，队员们也不断通过实践证明着，文化和体育并不矛盾，甚至是相辅相成的。我们学校七八年级的队员，他们在年级段的文化成绩也都是靠前的，还有队员虽然是特招生，但又能凭文化课成绩考入舟山中学。所以有效的锻炼反而会促进文化课，人的精气神上来了，上课也会更加有精神。

许多队员成为了我的同行

长期在一起训练，我们田径队就像一个大家庭一般，队里的氛围很好，队员之间的感情都很好。疫情前，每年过年的时候，我们队里都会聚聚。好些队员成年后，有一些成为在编老师，和我成为同行，也有些分布在检察院、公安等其他行业，依然和我保持着密切的联系，亦师亦友。

有队员结婚，队友们也都会到齐送上祝福，在婚礼上拍下我们大家庭的全家福。前段时间，又有一位队员结婚了，看着他走体育生这一路的跌宕起伏，我也是百感交集，祝福他既能做好喜欢的事业，又能经营好美满的家庭。

他叫云飞，是入编定海小学的体育老师，现在已经是我的同行，在学校带着一批训练队的小队员，也正好能和我这边接上，为我输送了不少好苗子。在今年的市运会上，他的学生也频频出成绩，上升势头不错。

我也算是看着他长大的，当年他在盐仓小学六年级的400米比赛中脱颖而出，打破了定海纪录，被我招到了田径队。初高中的训练，他保持着一路上升的势头，自己也很努力，往一级运动员的方向冲刺着。但是在一场班级之间的篮球赛中，他意外受伤，小腿撞上了篮球架，直接导致了小腿骨折。

我还记得云飞第一时间打电话给我，是哭着的，“老大，我跑不了步了。”他和田径队的孩子们一样，都习惯叫我“老大”。这么严重吗？我也一下懵住了，因为就在前几天，在省田径单项赛上，他跑出了200米22秒9的好成绩，仿佛也预示着 he 接下来的高光时刻。难道此时此刻，这一切就要戛然而止吗？

因为喜欢，所以坚持

为云飞心痛的同时，却也是无可奈何，他爸爸和我商量接下来孩子要怎么办。当时我是这么为他考虑的，



他还在读高一，如果正常养伤到高二再开始训练，到时高考再走体育生这条路怕是来不及了。我建议他先休学一年，把身体养好了之后再重新恢复训练。

拆除钢钉后，云飞又重新恢复了训练，那时正好省运会即将开始，机会很好，只是休息太久，肌肉相对萎缩，他的实力状态已经不行了。在省运会上，他输得非常惨烈，作为田径队队长，他受到了相当大的打击。还好他重新找回状态，更加努力地投入了训练。

不过这中间还是有周折，在高考前的特招生考试中，他也许是心理上轻视了，虽然过了23秒74的特招线，但这显然还是不够，完全没有把他的水平发挥出来。

虽然失利，面对困境时，云飞还是展露了一个运动员应有的冷静和决心。终于在宁波大学特招面试中，他一下爆发，跑进了22秒，达到了一级运动员的标准，作为特招生迈入宁大的校门。

一路看着他升高中、读大学、考编制，到现在组建家庭，我见证了他太多的人生转折时刻，也为他拥有美满的结果而高兴。

每个体育生都是这样，因为喜欢，才能一直坚持，兴趣才是最好的老师。训练确实苦啊，如果没有这个兴趣，是很难坚持下来的。

我这些年也一直保持运动，基本没有停歇。我热爱运动，也是运动的受益者，身体一直都很健康。现在每天都安排得很充实，一周14节的课程，排得满满的，下课又要集训，一天下来，仍然是精力充沛。



照片由受访者提供