



2020年省青少年田径锦标赛落幕

# 东风高中田径小将 勇摘19枚金牌

“10月18日下午，2020年湖北省青少年田径锦标赛在宜昌市体育中心落下帷幕。比赛历时4天，来自全省各州市、省直管市、神农架林区、省直体校等17支代表队参赛。

在此次比赛中，由东风高中体育部组建的田径队代表十堰市参赛，一举夺得24金15银12铜，金牌总数位列此次比赛17支代表队之首，团体总分第二，取得了我市有史以来在青少年田径锦标赛上的最佳成绩。东风高中高三(13)班的田径小将赵思伟赛场上克服腿拉伤，勇摘5枚金牌。

■记者 党立杰 詹妍 通讯员 潘峰



东风高中田径队合影。

## “要想出成绩，就必须忍受常人难以忍受的苦”

据悉，此次比赛中，来自东风高中的田径小将占到运动员总人数的80%，为我市勇摘19枚金牌。东风高中体育部田径队教练周群力表示，学校校长杨德其十分重视体育竞技生的健康发展，在杨校长和体育部主任杨霞的高度重视下，该校在备赛过程中持续加强健康知识教育，注重运动技能学习，科学安排运动负荷，重视实践练习，最终在这次大赛中代表我市取得了可喜的成绩。

“对于体育生来说，要想出成绩，就必须忍受常人难以忍受的苦，每年除了春节可以放两天假，其他假期全在训练中度过，田径队队员一天的训练量在30公里左右。”周群力表示，为了保证孩子们每天的训练量，疫情期间，学校田径队教练线上指挥学生居家锻炼，在保证安全的前提下，通过跑楼梯、跳绳等运动保持运动员身体素质。

3月16日，随着新冠肺炎疫情趋势逐渐转入常态化，憋了几个月的田径小将们终于可以外出训练，他们戴上口罩，保持一米距离，到四方山进行徒步拉练。由于疫情期间训练方式的变化，导致他们的技能技术发生了很大的变化，周群力和另一名田径队教练李维洋立即召开会议，讨论研究如何帮助孩子们快速恢复体能。

“在赛场上，1秒钟的差距都可能拉开上百个名次。为了帮助孩子们恢复到疫情前的训练水平，一方面，我们研究各种营养食谱，给他们做营养餐，增强体力；另一方面，我们科学调整训练方案，加强了训练强度，使他们在短时间内恢复到了应有的水平。”周群力表示，为了保障学生们营养均衡，多年来，教练员自掏腰包为孩子们补充营养，在比赛的过程中，他们也采取了人性化的措施，防止孩子在比赛中受伤。

“田径比赛是很耗费体力的，平均一个孩子要参加10项比赛，为了防止运动强度过大可能对孩子造成的伤害，在拿到了三块接力跑项目的金牌后，我们果断放弃了第四项接力跑比赛，给孩子们留点余地恢复体力。”李维洋说。

## “训练是给自己练的，成绩是给自己看的”

此次比赛中，赵思伟展现了超高的实力，取得了男子16至17岁组120米和200米短跑项目的双连冠，男子4×100米接力的冠军，男子4×200米接力的冠军，以及男子异程接力的冠军，摘得5金。

紧随赵思伟其后，东风高中高一(21)班的田径小将孟鑫磊在比赛中摘得4金1银1铜，在上一届省运会中，他也展现了超高的实力，取得了60米和200米短跑项目的双连冠。“其实田径没有什么窍门，只要努力，就能取得进步。”孟鑫磊说。疫情期间他也没有放松对自己的要求，他家所在的楼层为15楼，于是他每天都在1楼和15楼之间往返很多次。“训练是给自己练的，成绩是给自己看的。只有不断练习，在运动中增强自己的肺活量和心肺功能，才能打牢基础，在比赛中更上一层楼。目前，我已经取得了国家二级运动员的证书，下一步就是向一级运动员迈进，希望日后能进入北京体育大学继续深造。”

和孟鑫磊同在一个班的田径小将付心怡在此次比赛中也取得了3金2银的好成绩。比赛前夕，她在训练中不慎髌关节受伤。为了不耽误赛前训练，她每天上午去医院治疗，下午赶到学校坚持进行肢体训练。“我完全没有想到这次能取得这么好的成绩，由于受伤，

对这次比赛我没有很大的信心，但教练们一直鼓励我‘能行’，又是给我们煲汤，又是做营养餐，还变着法儿地调整适合我的训练方案，使我在这次比赛中夺得3金，也取得了国家二级运动员的证书。可以说每一块金牌背后，都与教练们的谆谆教导密不可分。接下来，我会继续努力，争取考上武汉体育学院，为学校增光添彩。”付心怡说。

“我们的学生特能吃苦，体育训练是一件非常艰苦的事情，他们不仅要完成高中文化课学业，还要接受严格的训练，夏练三伏，冬练三九，再苦再累，都得咬牙坚持，在运动场培养的这种韧劲，会让学生受益终身。”杨霞主任介绍，目前，东风高中体育部拥有10名专职教练，杨霞(篮球教练)、方军(篮球教练)、曹祥庚(羽毛球教练)、张昌辉(田径教练)、胡宏利(足球教练)、朱利荣(足球教练)、郭盛斌(武术教练)、李文杰(跆拳道教练)、周群力(田径教练)、李维洋(田径教练)，其中杨霞是我市体育教师中唯一研究生学历教练。

“政府重托不可负，体育荣光耀校园。”东风高中党委书记、校长杨德其说，体育部每年不仅为高校、省体育运动队输送体育专业人才，还是我市唯一高水平运动员培训基地。

### 相关链接

东风高中体育部即原十堰二中体育部。近年来，作为我市体育人才的摇篮，从该体育部不仅走出了一批运动健将，也培养了一批优秀的体育教师，仅我市城区就有数位体育教师毕业于体育部，他们在各学校不仅高质量完

成体育教学任务，有的还自创体育活动，让孩子在游戏中体验体育的魅力。30多年来，体育部每年都会组建相关专业运动队，代表十堰、代表湖北参加各类比赛，成绩优异，成为十堰体育竞技的标杆。