

# 为了明年的十九届省运会 初春三月,田径队伍训练忙



正午刚过,和煦的阳光普照大地,3月份不冷不热的温度总让人不由自主地变得慵懒。当其他人试图用“春困”来为自己的懈怠开脱时,在市体育中心的田径训练场上,韩长军已经领着弟子默默开始了新一轮的训练。慢跑、拉伸、力量训练、素质训练……为了备战江苏省第十九届运动会,这样的日子,他们已经坚持了近三年,早已习以为常。



仰卧举腿训练



韩长军督促队员 储君 摄

## ◆作为教练的他,坚守26年不言悔

在率队备战十九届省运会的教练员当中,淮安田径队主教练韩长军算是一个“老人”了——尽管他今年才49岁,但在26年的执教生涯中,他亲眼见证了淮安田径运动发展、壮大的历程,也对这支队伍倾注了全部心血。3年前的江苏省第十八届运动会,淮安田径队勇夺八块金牌创造了历史最好成绩,这既让韩长军感到无比自豪,也让他对2018年的十九届省运会充满了期待。

淮安田径队的备战工作早在十八运结束后便紧锣密鼓地展开了。“备战工作的第一步就是选材”,韩长军说,十九届省运会比赛周期的运动员主要集中在2000—2005年龄段。为了挑选合适的训练苗子,他曾在半年时间里跑遍了全市各县区乡镇的中小学,期间的奔波劳累自不用说,遭遇到的冷眼和阻力更让这位七尺男儿忍不住摇头。

2015年初,韩长军前往盱眙县古城乡某小学挑选运动员,当他刚准备把考察名单交给学校体育老师时,闻讯赶来的学校校长一把将名单夺了过去,冲着韩长军道:“你看看这上面的孩子,有好几个是我们的学习尖子。”说罢,不由分说地将名单团成一团塞进了口袋。尽管韩长军用尽各种办法与校长进行沟通,然而好话说尽,对方就是不同意放人,最终韩长军不得不空手而归。

“担心孩子将来没出路,家长不同意;怕学生练体育影响升学率,学校不放心……这些事情在我们选材过程中都是很常见的。有时候人家一听说你是来选材的,连大门都不让你进。往往我都是眼睁睁看着很优秀的苗子却不得不擦肩而过。”谈及此,韩长军的语气中充满了无奈、遗憾和委屈。

都说“万事开头难”,可对于备战工作

而言,所有过程都是对教练员身体和精神的双重考验。在备战十九运的近三年时间里,韩长军每周只有一天时间能回家休息,其余时间他都和运动员们吃住在一起,“每天早上6点不到起床,然后监督队员们出早操;晚上他们全部就寝后,我才能回去休息。”为了不让队员们因为训练耽误文化课,韩长军不仅经常向任课老师了解情况,还亲自监督队员完成作业。

常年繁忙的队内工作让韩长军无暇顾及家中事务,以至于儿子都忍不住地向他抱怨“你对队员比对我好多了”。“我儿子现在上大初三了,我这个当父亲的能够做到的也不过是每周给他打两个电话。”韩长军说,虽然对家人有亏欠,但他却从未感到后悔,“我热爱体育事业,从执教第一天起就立志要为淮安培养出全国冠军、全运会冠军甚至是世界冠军,所以每天我都充满了动力。”

## ◆身为队员的他们,心有目标不放弃

目前,淮安市田径队共有26名队员。生活中,他们跟同龄的孩子一样爱玩、爱闹、喜欢追星、追求时尚,但在运动场上,他们却展现出超乎年龄的成熟和稳重。不管是严冬酷暑,还是风吹日晒,都丝毫不能动摇他们训练的毅力。

今年17岁的李家乐加入田径队已有5年时间,专攻100米短跑和跳远项目。与其他“被挑选”入队的孩子们不同,他是主动要求加入田径队的。小学时偶然一次参加运动会短跑比赛的经历,不仅让李家乐从众多孩子中脱颖而出,也让他爱上了在赛场驰骋的感觉。

美好的理想与残酷的现实往往相辅相成。进入田径队的第一天,只有12岁的李家乐累得够呛,尽管那只是些简单的运动,“那时候我就在想,怎么跟我想

象中的跑步不一样啊?我一直以为运动员每天只要随心所欲地跑几次就行了。”那时的李家乐并不知道,对于一名合格的短跑运动员来说,不仅要坚持长期的速度训练,还要接受大量的针对全身各部位的力量、素质练习,“像负重深蹲、仰卧举腿、背杠铃跨步这样的训练都很常见,一天下来,我感觉自己跟散了架一样。”面对繁重的训练,李家乐也曾有过放弃的念头,但往往都是一闪而过,因为在他的心底,埋藏着一个坚定的目标。“十八届省运会的时候,我的好几位师兄师姐都拿到了冠军,当时我虽然没能到现场观看比赛,但是听着不断传来的夺冠消息,看到他们戴着奖牌手捧证书的样子,我就非常羡慕。”李家乐说,自己就是在那时才真正意识到人生目标的所在——拿金牌,站在

最高的领奖台上。

转眼间三年过去,曾经稚嫩的李家乐如今已长成了一米八的大小伙儿,身高腿长的他在韩长军的建议下增练了跳远项目,以增加夺取奖牌的几率。李家乐的性格更加沉稳,训练场上,他严格按照教练的要求进行训练,甚至对每一个动作细节都抠得很细。“现在不是流行给自己定个小目标嘛,我现在的小目标就是争取在明年的十九届省运会上拼两块金牌;远目标嘛,就是在十九运之后参加单招考试进入一所大学专门学习体育专业,将来做一名出色的田径教练。”李家乐面带微笑说道,语气里饱含着浓浓的自信和对美好未来的憧憬。

淮海晚报记者 储君

## 南艺情缘 淮安校友美术展开展



晚报讯 18日下午,“南艺情缘”——南京艺术学院淮安校友美术展在淮阴师范学院美院开幕。作品展汇集了南艺老中青三代淮安校友的国画、书法、油画、雕塑、漆画等作品三十多件,其中既有年逾古稀老艺术家的精彩大作,也有中青年艺术家的新锐之作,较全面地展现了南艺淮安校友的创作状态和艺术追求。当日还成立了南艺淮安校友会,靳定生当选为会长。 淮海晚报记者 曹盈

## 100岁发专辑 英国女歌手创纪录

在音乐的世界里,年龄根本不是个问题。日前,英国“战地甜心”女歌手薇拉·琳恩(Vera Lynn)发行了新专辑《薇拉·琳恩100》,庆祝3月22日她的百岁生日。琳恩创造了一项纪录:世界上发行专辑最年长的在世歌手。

这张专辑一共12首歌,好几首是她的金曲,管弦乐重新编曲。还有一些是从未发表的翻唱歌曲,像《Sailing》《Close to You》等经典英文歌。

薇拉·琳恩不仅是迄今为止发行流行专辑最老的歌手,而且她还是曾经拿下英国冠军榜单年纪最大的在世歌手。2009年,92岁的琳恩发行了《我们会再相见:薇拉·琳恩精选集》,包括了她1936年至1959年的经典歌曲。不久后,专辑就登上了英国专辑排行榜榜首。(新闻)

## 广告印到袖子上 曼城开英超先河

曼城近日公布了球衣袖子的广告,一家轮胎企业成为英超历史上首个衣袖赞助商。根据英超联盟修改的规则,从下个赛季开始,俱乐部可以在球员的袖子上印上赞助商的名字,这个位置现在是英超的官方标志。不过,至少有两家俱乐部无法在下赛季充分利用球衣袖子,因为他们的球衣胸前赞助商不允许在球衣其他位置上做广告。不过,曼城没有透露袖子广告的赞助金额,但据推测,这个位置的价格大约占到胸前广告价值的五分之一。果真如此,曼城一年就可以多收入近1000万英镑,因为他们的主赞助商、美国汽车品牌雪佛兰一年的赞助金额为4700万英镑。(广文)