

因为热爱,所以永不止步

——体育与健康学院 2019 级运动训练宋吉利专访

宋吉利:体育与健康学院 2019 级运动训练专业本科生,国家一级运动员,第二十五届校运动会运动员宣誓代表

获奖经历:

2019 年全国短跑、跨栏、跳跃及接力项群赛(辽宁·大连)男子 100 米决赛中获第四名。

2019 年全国田径大奖赛(洛阳站)男子 4*100 接力第五名。

第五十届广西师范大学田径运动会男子 100 米、200 米、4X100 米接力第一名。

第五十一届广西师范大学田径运动会男子 100 米、200 米、4X100 米接力第一名。

若能为热爱持久拼搏,是一件浪漫而又幸福的事情。又是金秋时节,虽相伴冷风萧瑟,但在一年一度的校运会上,运动员们热情似火,他们追逐梦想,跃过阻碍,抛出希望,然后骄傲地站上领奖台收获沉甸甸的成果,他们将对热爱的向往化作心中的火焰,鼓舞前进。每一位运动员都是运动场上的骄子,在各自擅长的领域发光发热,其华灼灼。

流畅的肌肉线条,轻盈的步伐。运动员的形象,在这动静之间完美呈现。一颗热爱之心,让自己咬牙坚持下去,努力变得优秀,开始谱写人生的华章。他就是本次校运会运动员领誓人、国家一级运动员——宋吉利。

偶然挖掘,终成热爱

回顾从接触运动到如今成为国家一级运动员的经历,宋吉利忆起小时候,自己对篮球十分感兴趣,而对田径项目还不甚了解,为获得入学重点高中的名额才开始慢慢接触跑步,再从训练过程中渐渐产生兴趣,从而发展成热爱。许多同学小时候的愿望也许也如宋吉利一般,成为一名优秀运动员,但是这条路坎坷并严苛,而其中最大的阻力也许就是来自家庭,但是宋吉利坦言家里对于他的要求比较豁达,比起必须要成为一个学习优秀的人,父母更希望他健康成长,处事做人端正,也就是在这样的家庭环境下,宋吉利得以热爱付诸行动。

因为受到一位初中教练的田径启蒙,宋吉利从“纯粹的喜欢篮球”转向对短跑项目开始进行专项训练,若没有当初的那位教练指导,他直言不会有今天的自己,也正是因为被引导到通达的道路上,他在高中便顺利成为了国家一级运动员,并前往全国各地比赛,其中在辽宁大连的比赛中,跑出了他最好的成绩。而如今他拥有了更高的目标——成为国家健将。

在高中时期,宋吉利并没有松懈对短跑项目的训练,而是苦练技艺。“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”,刻苦的训练,熟练的动作技巧让他在众多的体育生中脱颖而出,得到省队教练的青睐,进入省队进行训练。而在省队的这段训练时光,也为他今后的短跑生涯做了很好的铺垫,即使在省队的训练十分苦累,管理严格,甚至一年累加只有七天的假期,宋吉利坦言,当时是“自己逼自己练”,也是因为当初的这份不畏艰苦的毅力,他在省队坚持了下来,并慢慢适应,且渐渐觉出在省队的好来。在严苛的管理下,他习得自律,也从老练的省队教练那里学会了做人处事的道理,收获颇深。因为腰部受伤,无法继续高强度的训练,为了能在体育的道路上越走越远,在教练的劝导下,他思考了良久才决定离开省队来到广西师范大学。这一时的退出是为了更好的继续。从迷蒙的少年到追求梦想的青春,从初中时的懵懂到大学的成熟与稳重,从一名默默无闻的参赛者到登上领奖台的获奖选手,田径场上,洒下了他辛勤的汗水与泪水,留下了他拼搏与坚强的背影。今日的宋吉利成为了优秀运动员代表,在广西师范大学第五十一届田径运动会上领誓。在日以继日的反复训练中,他用热爱和生命去感受体育的真谛,并将怀着更大的期待继续奔跑下去。

岁月漫长,未来可期

宋吉利历经 6 年的运动生涯,这其中众多坎坷,他也曾受过伤,并因此停训,但他咬牙坚持了下来,并从困境中学会平复心境,以学会在今后还可能存在的种种问题面前,不胆怯,不退缩。在设立了明确目标之后,便立志达标,他坦言,自己性格便是如此,“一定要达到那个目标。”除非是在不得已的情况下,他才会选择退而求次,也许就是这样的坚定心境,这般的刻苦耐性,在任何情况下都不会舍弃的自律,以及那份赤诚,使他一直在奔跑,直至越过一道道阻碍。

在被问及“体育在你生命中扮演了什么样的角色?”时,宋吉利坦言如果今后哪一天不练体育了,他将不知该做些什么,即使是在休息日,他也不会松懈,为保持身体机能,不断提高自己,仍然会来到体育场锻炼训练。他说道,体育已经成为他生命中不可或缺的一部分,甚至与他自身“融为一体”,而那份最初萌生的爱好的幼芽,已经向下扎根向上生长成为名为“热爱”的巨树。在训练过程中,他不仅提高了自己的奔跑速度,而且在最好的年纪和一群志同道合的人一起奔跑在理想的路上,低头有坚定的脚步,抬头有清晰的远方。

宋吉利对于体育的热爱——是热血上涌的澎湃,是心跳难复的激动,是向更高更快更强的向往与追随,也许,只是微风拂过汗水沾湿的脸颊所带来的那份恬然欢适。因为热爱,是生长在远方的巨树,便背负行囊,为心之所往,奔赴远方。

明确目标,循环渐进

于宋吉利而言,一切乐境,都是由运动而来;一切苦境,也可由运动解脱。体育运动给他在年少懵懂时指明了前行的方向,在训练中他结识了一群志同道合的伙伴。即使训练再苦再累,因为热爱也能坚持下来。体育已经成为他生命中不可缺少的部分,并将在体育的道路上勇往直前。在未来的职业生涯规划中,体育领域是首选,成为一个教练或者体育老师。荣誉的背后少不了汗水,光环之下少不了伤痛。

初入师大时,为师大取得荣誉的梦想便种在了宋吉利的心中。在 2019 年第十九届全国大学生田径锦标赛中,广西师范大学田径队男子高水平 B 组取得了 4×100 米接力赛的冠军,这燃起了初入大学校门的宋吉利心中的热血。展望未来,宋吉利提到近期的目标所在,因为今年新冠疫情的影响,全国大学生田径锦标赛被遗憾取消,而他为此付出的一年努力、勤勤恳恳的艰苦训练却无法付诸比赛一较高下。因此宋吉利近期的愿望便是明年能有较多的比赛提供给他展现身手的机会,能让他为学校争光,也为自己争荣。而在被问及是否存有更远目标——代表国家面对国际比赛时,宋吉利却谦虚地说道:“如果一下子要达到这么高的目标,你就会感觉到很困难,所以,目标不要定得太高,要先实现小目标,再实现大目标。因为小目标比较容易实现,能够激励自己,若是一开始定太高的目标,在遇到困难与挫折的时候就容易否定自己,会感觉自己没有这个实力,或者没有这个天赋。但如果你的目标小比较容易实现,当你接近或达到目标后,就会认可自己;而自己达到这个目标后,又会有下一个目标,一步一步地实现小目标就会慢慢实现大的目标。”

道有崎岖,迎难而上

“我走过的漫长的道路并不总是铺着玫瑰花的,也有荆棘丛生。”2018 年在省队训练的他,感觉到训练没有取得应有的进步,反而越练越差,身体也因训练而受伤,当问及如何度过这个困难时,他说:“我有自己的偶像苏炳添,那段时间通过看一些苏炳添对待自己低谷时期的视频来激励自己,不断地进行自我调节最终跨过这个坎。”他也说,当自己的水平到达一定层次的时候,一直训练上升还是挺困难的,所以训练的时候要定一个小目标,激励自己在这段时间专心向这个目标去努力。

本次校运会是疫情之后全校首次举行的大型体育赛事活动,宋吉利在本次校运会中参加的项目有:100 米、200 米、4*100 米接力,而谈及对于本次校运会的看法,他表示自己十分地期待,也渴望着在这样的大型比赛中展现自我,并想借此看一下自己在疫情期间的训练成果,同时通过在比赛中的竞技和现场比赛所带来的压力和紧张锻炼自己的临场发挥能力。宋吉利介绍自己在疫情期间场地和器材受限的情况下,也会按照教练给出的合理计划,按部就班地进行训练,没有了正规跑道和体育馆这样的训练场所,他便会去到较为空旷的地段锻炼,没有在环境条件比较恶劣的情况下轻易放弃,而是不断寻找可以跑步的机会,以维持自己的日常训练强度。平时在学校里,他每天按照教练制定的计划规律的训练,有时候压力大的时候会打打游戏放松,但从不会去抽烟也不爱喝酒,因为这是运动员的最低标准。抽烟喝酒会影响训练质量,而且他平时也很少熬夜。他认为身为一名运动员最主要的就是自律,以高水平要求自己,持续努力,才能去追寻更远的远方。

无论是在平时的训练还是比赛前后,他总是一副轻松幽默的模样,一个阳光的大男孩,运动和比赛也带给他更多的自信和泰然。青春是有限的,运动员的巅峰时段也很短暂,从事体育运动这一行业的大多数运动员身体素质较好,而这也成为了能在本行灵活发展的标杆和重要条件,但是随着年龄的增长,身体机能的下降是不可避免的事情,所以大多数运动员都会充分利用自己生命的“黄金时段”,去大力发光出彩,而宋吉利如今就正值这样的年龄段。他表示会在自身条件的“巅峰期”持续走体育比赛这条路,希望自己可以训练到自己最好的状态多去比赛,珍惜机会,在年轻的时候把体育训练做到最好,经历该经历的每一个阶段,不给人留遗憾。即使以后身体素质下降,也还是会将体育作为自己的热爱坚持下去,并依然会从事体育相关事业。他说,这样也不会有太大遗憾了,因为运动员的每个阶段他都依次走过,该经历的事情也都一一经历过,感觉已经圆满。因此从日常训练跑出的较好成绩中收获满足感,然后从一次两次的满足感中获得继续坚持下去的动力,从而继续突破更好的成绩,这样才不会原地踏步、驻足不前,也不会无法进步的困境中失去信心、自我怀疑。