

# 荥阳人田梦旭 凭啥夺得郑开马拉松半程冠军

## 三位老师回顾他的成长之路

### 小学时的田梦旭： 小荷已露尖尖角

#### 姐弟三人“一起跑”

我是田梦旭的小学教练,也曾经是荥阳体校的一名中长跑运动员。

刚调入荥阳三小,一切从头开始。除了上好每天的体育课,我要组建我们学校的训练队,我通过体育课上测试,选拔一些身体素质好的学生,最早发现的是田梦旭的姐姐田梦晓,后来在体育课上我测试800米跑,尽管在跑前给学生讲,在跑800米时要匀速跑,可是好多孩子仍然从一开始就往前冲,但有一个小男孩夹在跑步的学生中间,因为个子小,并不显眼,但跑到最后,当别的选手力气耗得差不多时,他开始一个一个超越,最终跑到第一名。我发现他跑步动作协调、落地轻松,速度和耐力都很好,是一个跑长跑的好人才,就让他留下来,他很爽快地回答:“好!”后来又发现了他姐姐,从此以后,他们姐弟三个开始跟着我一起训练。

#### 老师不在不偷懒

为了使训练有保证,首先确定训练时间,早上6:00~7:00,下午5:00~7:00。训练按时,不得无故缺席。刚开始训练,学生会出现肌肉酸痛,好多孩子坚持不下来,常偷偷溜回家,或者早上不来,但田梦旭特别听话、懂事,训练时不怕苦、不怕累。记得有一次全校老师开会,我提前把训练内容布置下去,让学生自己练。我想:我不在,学生会好好练习吗?开会时坐在会议室的窗口,偷偷地往操场上看,田梦旭拿着计时表,就像我平时在场一样,按照我给他布置的时间来练习,严格要求自己,一直到训练结束。

还有一次,我们在下午训练时,田梦旭脚受伤了,我就问他:“还能训练吗?能跑吗?要不要休息?”他咬咬牙说:“老师,我能坚持到底,我们接着练吧!”我看着他一瘸一拐地跑完全程,就这样一直坚持完成我所布置的任务。每次不管训练多累,多苦,他从来没有间断过训练。

就这样我利用节假日、双休日,平时在校时的早上和下午时间,对田梦旭进行训练。一分耕耘一分收获,由于田梦旭的刻苦训练和我的严格指导,在荥阳市2002年春季运动会上,田梦旭取得了两个第一名和一个第二名的优异成绩。由于田梦旭和其他同学共同努力,我们学校也取得了荥阳市小学组总分第一名的好成绩。张瑞芬



作为在家门口举办的马拉松赛事,郑开马拉松历来是河南选手锻炼的绝佳平台。3月27日,他们也不负众望,省田径队名将田梦旭和来自河南财经政法大学的大四学生林晓静分别以1小时4分23秒和1小时18分51秒的成绩获得女、女半程冠军,而22岁的新郑姑娘耿少卿则以2小时32分35秒的成绩获得女子全程第二名。田梦旭是河南田径的一名优秀运动员,2009年济南全运会上,他曾在男子万米跑项目中为河南夺得一枚宝贵的金牌。虽然此后他的职业生涯遭遇重大挫折,但田梦旭从来没有放弃。仅仅在一周前,他还参加了重庆国际马拉松,并获得了全程项目的第六名。考虑到两项比赛间隔时间太短,所以3月27日的郑开马拉松,他选择了半程的比赛,而最终的成绩令他自己非常满意。

喜报传来,记者找到2009年田梦旭的3位老师写的关于他的3篇文章。现在读来,也不失为励志正能量。

记者 姚辉常 通讯员 石瑞华/文 记者 白韬/图

### 高中时田梦旭:倔强男孩人人爱

田梦旭2003年在荥阳三中上学时,我是他的生活管理老师。当时在初一年级男生宿舍楼里共有500多名学生,我对田梦旭是有一定印象的,这个印象主要是因为他的“倔强”。

田梦旭因为家境贫寒,是作为体育特长生被招进荥阳三中的。我对他的管理主要是晚上下夜自习后学生回到宿舍,早上学生离开宿舍这段时间。田梦旭比其他学生特殊的就是他每天都要早早地从宿舍楼出去,一路跑到体校去。但是学校有学校的规定,不到点

时不能开门的,否则在学生管理等方面就有许多问题。为了能够每天早些出门,田梦旭没少到我面前磨叽。

后来他乘我将寝室楼钥匙给学生锁门之机,自己偷偷配了一把,早上自己悄悄地跑出去。几天后我发现了这个问题,把他叫到我那里严肃地批评了一顿。根据学校规定这是一件很严重的事情,需要叫家长的。我当时认为他的情况特殊,不是为了私自外出搞其他不好的事情,就警告了他,说一旦再发现犯其他毛病就立即开除学籍。以后很长一段时间田梦旭表现基本不错,也懂事了很多。从每天坚持5点钟就出门跑到体校训练这件事来说,他是很有毅力有韧劲的。

在和其他同学相处中很讲义气,舍得出力。对老师的话一般都会认真听,认真做。他每天在体校训练运动量比较大,但总是显得精力十足。

夏乐瑞

### 体校时的田梦旭： 梅花香自苦寒来

田梦旭自2001年4月开始跟随荥阳体校中长跑队进行体育训练,2003年4月输送至郑州体育学校。他在训练中的表现可以用8个字概括:踏实、团结、刻苦、认真。

口述:李建峰 整理:戴文雅

#### 踏实团结 吃得苦中苦

在运动队里他能够和队友和睦相处,从没有和他人闹过矛盾。训练时特别自觉主动,我每次布置任务,不管是否在一旁监督,他都能按质按量完成。记得有一次,我因处理两个队员之间的矛盾,把田径队带到训练场,布置好任务后就离开了。当我处理完事情后已是快下训练的时间了。到训练场后我听其他队的教练说:“田梦旭和几个大队员带领全队进行训练,和你在时一个样。”

刚开始训练时,他的动作较差,所以在纠正动作时,他听讲非常认真,特别注意看我的示范,然后一个人默默地在角进行反复练习,甚至晚上熄灯前他还在寝室对着镜子进行摆臂练习。由于刻苦努力,他的动作得到了改善,成绩也随之有了很快的提高。

#### 刻苦认真 鲤鱼跳龙门

由于体校没有足够的训练场地,我带领队员早跑马路,下午就到三中200米的土场地上进行训练。由于是土质操场,所以场地坑多,尤其雨后到处是泥坑,很多队员都会时不时地发牢骚。但田梦旭从来都不怨天尤人,也没有因此停训一天,每次训练他总是全力以赴,结束后弄得浑身是泥,反而自嘲地说:“吃得苦中苦,方为人上人。”正是有这样的志气,他每次训练都比别人付出更多的时间和精力。记得一次我上强度课,由于我要求训练的强度较大,许多队员都没能完成任务,但他坚持要完成我所要求的任务。结果训练后自己跑到一棵树后,我问学生他去干什么了,学生看后说:“教练,田梦旭练吐了。”从这以后我就经常以此来教育其他队员严格要求自己,刻苦进行训练。

暑假期间,我带领田径队到广武山上进行跑坡训练,广武山的盘山公路约1公里多长,我要求队员每天下午来回跑5至6趟。早上则训练“跳式跑台阶”,长达三四百个台阶,每次训练就是往返4至5趟。每次训练以后大家都感到很累,所以喜欢用相互开涮的方式来消除疲劳,可田梦旭总是喜欢一个人默默地坐在那里向远方眺望。有一次我问他想什么,他说他在想,下节训练课怎样才能跑得更快。

