

田径教练何海光 把一批批体育生送向更高的平台



何海光教练与陈约翰(左)、展天扬(右)。受访者供图

每天下午三点到六点,是同济中学30多名田径队员的训练时间。何海光,是三名带队教练之一。

8月3日下午,记者来到学校,何老师大声指挥着,声音特别响亮。她即将读初二的女儿在旁边办公室里做着作业。“家里没人,我只好每天带她过来。”一般人可能会觉得体育老师比较空,教学压力也不大,但对于带队教练来说,放学以后、周末、寒暑假,往往是他们的工作时间。

□现代金报 | 甬上教育 记者 王伟

假期不辍的体育生训练

“大家注意速度,再快一点。”“你们几个,跟上前面的约翰。”“张涛,注意节奏,小心拉伤。”150米,再跑两次……”

下午的同济中学操场上,不时响起何海光老师的声音。队员们150米共同练速度,100米、200米、400米、100米栏、400米栏分项训练,再辅以拉升、力量训练等。

“新高一的同学军训去了,现在是新高二和新高三的同学,还有几位高三已经毕业,大学报到前也在队里训练,他们需要保持体力。”何老师介绍。

几十名队员,何老师对每个人的特点一清二楚,时不时指出他们的不足。接受记者采访时,她说的更多的也是队员们。

“张涛是个特别勤奋、自律的队员,他已经是国家一级运动员,马上高三,我们给他制定的目标是通过高水平运动员进入重点大学。”

“那个高个子女生叫翁蓉祯,她已经获得400米和400米栏的两项省冠军,非常有潜力。”

“陈约翰已经通过高水平运动员考试进入南京师范大学,报到前继续在这边训练。他也是400米省冠军和国家一级运动员,成绩骄人。约翰能进入这么好的大学,不管是他本人、父母,还是我们教练组,都非常开心,过去三年,我们一起真的付出了很多。”

说起自己的队员,何老师滔滔不绝。训练、比赛、达级、升学,甚至队员们的心理变化,作为高中体育老师兼田径队教练,何海光需要操心的事情并不少。“既然带了,总想把他们带好,让他们通过体育进入理想的大学。”

点赞好老师

人物简介

何海光:43岁

同济中学体育老师、田径队教练
浙江省优秀教练员、宁波市优秀教练员

推荐理由

队员们说,自己是她没有血缘关系的孩子,作为田径队教练,她为每一个孩子量身定制适合他们的体育发展之路,让他们通过自己的特长走向理想的高校。近4年来,培养出3名国家一级运动员、4名省冠军、16名市冠军,20名国家二级运动员。

队员们是她没有血缘的孩子

“何老师真的是一个很负责的老师,当我取得成绩时,她会祝贺我,同时告诉我不要骄傲,好好训练以后可以变得更好,当我状态低迷时,她会鼓励我,告诉我不用惧怕任何人,把自己练妥了,我就是最强的了。”已经是南京师范大学体育教育专业大一新生的陈约翰,说起高中三年,直言如果不是坚持不懈走了体育这条路,如果不是教练老师一路的指导和鼓励,他不可能走到这么高的平台上。

另一位通过高水平运动员招生进入湖南师范大学体育教育专业的展天扬,也很满意体育带给自己的成就。“我们就是何老师没有血缘关系的孩子,有时候我觉得她对我们比对自己女儿还上心。因为她总是没有时间去接自己女儿放学,但是只要我们遇到任何问题,哪怕是和体育没有关系,何老师也愿意尽力帮忙解决。何老师对我来说,就是人生的伯乐。”

对于田径队的学生来说,除了参加市里省里的田径竞赛赛、达级、确定升学路径之外,他们高中三年训练的另一个收获是养成了良好的习惯,懂得了坚持去做一件事情的重要性。

文化课成绩薄弱是同济中学体育生共同的问题,为此,何老师没少和他们的班主任沟通、想办法。一方面尽力提升他们体育的水平,拿到升学时的优惠条件,另一方面也鼓励队员注重文化课学习,不懂的多找同学和老师请教。以陈约翰和展天扬为例,前者拿到了南京师范大学文化课单招单招资格,后者文化课只要达到二本线的65%即可。

为每个人量身定制升学之路

对于高中阶段的体育生来说,体育升学是他们必然会考虑的道路。那么,通过体育升入高校有哪些路径呢?不同的路径分别适合什么样的学生?作为体育教练,何老师对此非常清楚,她工作中的重要一部分就是和其他两位教练一起,针对每一位队员的特点,为他们制定适合他们的路径。

据介绍,体育特长生主要有三条升学路径。

第一条就是大学高水平运动队。每年初,各个大学都会公布高水平运动队招生简章,考生需要达到国家二级运动员、单项省前三,才有资格去参加各高校的校考,最后凭校考成绩和高考成绩进大学。高校会根据学生的单项运动成绩给予文化课不同的优惠政策。

第二条道路是通过大学体育生的单招单招。这是国家体育总局和教育部分组织的考试,选什么单项,就考什么内容,全国统考。单招单招文化课考试共四门:语文、数学、外语和政治,试卷也是全国统一。之后体育成绩和文化成绩根据一定的公式折算成最终成绩。体育类院校,或者综合性大学的体育类专业,采用这种招生方式比较多。

第三条道路是浙江省普通高校招生体育类专业省统考术科考试,一共四项,包括100米跑、立定跳远、原地推铅球、800米跑,每项满分25分,共100分。考完四项,再参加高考,最后算综合分。

“前面两条路径要求学生在单项的体育上面成绩突出,如果达不到单项突出的,一般建议走第三条道路,但现在体育高考难度也很高了,这要求学生体育四项和文化课都比较好才行。”何海光介绍。今年同济中学体育术科考试中,林文龙同学以优异的成绩被浙江大学录取,这是继2019年胡晨琦以体育生身份考入浙江大学后,又一名被浙江大学录取的同济中学体育生。

对于体育特长生招进来的学生,教练组会通过一年的基础训练,对学生的训练方法、个人特长进行调整和确认。一年的基础训练以后,教练组会根据学生的情况给他规划好走哪一条路,也有的学生优势不是特别明显,会同时选择走两条路。

选定道路就有了更加明确的目标,接下来就是刻苦训练与严抓常规。“某种意义上来说,严抓常规比刻苦训练更重要,这方面我们有严格要求,训练不能随便请假,有事情会跟家长确认。训练完几点必须到教室,月考成绩我们每次都要去看的,谁进步了谁退步了,进步了的鼓励退步了的和其他老师一起想办法。实际上,学习习惯不好的话运动成绩也很难出得来。”何海光说,“赛场上,人们只关注最精彩的一瞬间。赛场外,运动员们背后所经历的日常生活和训练,才真正铸就了他们发光发亮的那一刻。”



暑假期间训练的田径队员



为了挖掘、宣传有理想信念、有道德情操、有扎实学识、有仁爱之心的来自基层一线“四有”好教师,本报开设了《点赞好老师》专栏。如果你身边有这样的“四有”好教师,请家委会赶紧给我们发推荐信吧。

征集邮箱:xiandaijinbao@qq.com(标题上请备注“征集好教师、学校名称”字样)。