

## 坚持不懈 讲求战术

——访大学生运动会男子1500米破纪录者方锐锋

在湛蓝的天空下,在阳光的炙烤中,在鲜红的跑道上,在无数期盼的注视下,一道蓝色的身影像风一样,迅速冲出终点线,以4分0.27秒的出彩成绩打破2023年在西南大学举行的重庆市大学生运动会(以下简称“大运会”)男子1500米纪录。用汗水诠释了更高更快更强的体育精神。他就是我校体育学院2021级学生方锐锋。

在这次比赛中,重庆文理学院田径队硕果累累,共获2枚金牌、4枚银牌、3枚铜牌。

重庆市大运会是重庆市大学生最高规格的体育比赛,是重庆大学生田径人梦寐以求的地方。来自不同地区和高校的高水平运动员互相切磋,一起进步,展现自我,实现价值。

跑1500米从进校4分17秒到大运会4分0.27秒,跑5000米从17分左右到大运会的15分27秒(获第三名)都是特别大的突破。

为了这次大运会,方锐锋进行了长达两年的准备:每天早上6点,当大家还在梦乡时,方锐锋已在操场做热身运动,准备训练了。他通常进行8-15公里的有氧跑,以此提升耐力。下午的训练通常更丰富,有力量练习、间歇跑等。空闲时他也不会闲着,自己会做一些强度训练,不断提高水平。一天的训练结束,如果运动量多,跑量可达32公里;运动量少,每天至少也可以达到20公里。从进校开始,方锐锋平均一个月的跑量可以达400多公里。

有一种效应叫“长跑效应”,即“临界点效应”:在咬紧牙关做一件事的那一刻,就是你做这件事情的临界点;挺过去,就能进入一个新的境界。高强度的训练,让方锐锋双腿发软,肺部犹如无数根刺在扎一般,大脑拼命呼救。离放弃只有一步之遥的时候,他却咬紧牙关挺过了最艰难的时刻。这之后,奇迹出现了:随后每前进一步,身体都比之前更适应现在的步伐,呼吸也比之前更从容,方锐锋更加怡然自得。

方锐锋在这次大运会如此出彩,除了坚持不

懈的训练,战术和技巧也很重要。赛前教练给他筹划了具体战术。比赛之初,方锐锋抢位并没取得非常好的位置,而是排到了队伍中间。所以刚开始他都采取跟随跑战术。

第一圈快要完的时候,他稍微加速,超过了前面两个人,跑到第四的位置。在第二圈时,前四名与后面几名选手差距逐渐拉开,他们一个紧跟一个,不相上下,一不留神儿,就可能被后面的选手超越。第三圈时,运动员们体力消耗很大,但仍然都在坚持。方锐锋和前面选手的差距越来越小。

越是关键时刻,越是不能懈怠。在最后400米时,他像按了加速键,脚下像踩了风,步子越大,手臂摆动越来越快。第三名,第二名,第一名!他一口气冲在最前面,跑到了第一名!他继续快跑,与第二名的差距越来越明显。冲到终点时,他已甩第二名很远,以绝对优势成为冠军。

总结自己的经验,方锐锋认为首先要制定好科学系统的训练计划,然后每天严格执行。其次就是调整好心态,特别训练时一定要以赛代练,因为比赛能更好刺激自己去训练。最后在身体允许的范围,选择自己喜欢的项目和方向,然后去努力达到目标,一定要有恒心——想要取得成绩,肯定要付出很多,坚持下去才会有收获。

方锐锋从小就喜欢打篮球,后来被篮球教练选中,然后逐渐开始去学校运动队训练。后面因为耐力稍好一点,他又被选拔参加区运动会。但在小学和其他学校交流比赛测试800米时,他连

一个女孩子都没跑过,后来初中在区中学生运动会中连前八都进不了。

“因为短跑太差了,所以高中时教练改让我跑中长跑。”方锐锋回忆,“真正接触到中长跑后,你会发现能学到很多东西。其实长跑就像修行一样,可能过程枯燥乏味、让人筋疲力尽,但当你取得成绩时,就会觉得那些经历值得。”

当然,在这场修行中,方锐锋也会遇到低谷。他也想过放弃,遇到伤病时,也会感到无能为力。特别是在疫情那段时间,方锐锋不能出校,甚至被封在宿舍;没有场地训练,他只能在寝室做些小的力量练习,而且因为疫情所有比赛都取消了。那段时间他觉得整个人都是麻木的。

在各种困境中,方锐锋并没放弃,他首先转变思想、坚定信念,保持自己的内驱力。其次,父母的支持与疼爱、教练的信任、朋友的鼓励和队友的陪伴,还有他自己争强好胜的心,都激励他一直坚持下去。

朋友们在低谷时鼓励他,比赛时给他加油打气。重庆文理学院中长跑队员们相互鼓励、一起训练、一起进步,比赛也相互鼓劲。“我觉得这两年最大的收获就是,我们的友谊越来越深厚,我们都特别珍惜。”方锐锋动情地说。

作为重庆文理学院田径队队长、国家二级运动员,方锐锋特别感谢老师和教练。“他们在我最困难时陪伴在身边,帮助我、给我鼓励。”方锐锋感激地说。他从他们身上学到了很多,尤其从教练身上学到了如何制定合理的训练计划,



如何调节自己的心态。

“那些晨间的寂静、不眠的星光、清醒的克制、暗暗许下的承诺,才是我热爱自己的时刻。”方锐锋总结,“我的长跑能坚持下来,更多的是热爱吧!”

纪录的诞生就是用来打破的,未来方锐锋希望自己的水平能进一步提升,参加全国比赛,体验和更高水平运动员较量的感受。“希望以后能有更多机会为学校争光,为祖国争光!”他微笑着说。

(易春莉 唐迪)

### 『榜样引领』学生宣讲系列

## 提升意志 奉献自我

刘焱



己的意志力得到了极大提升。

三个多月的新兵连生活磨掉了我身上的“棱角”,使我能以崭新的姿态迎接连队生活。下连后执勤、训练、工作充斥着每一天。日复一日,有时我也感到十分枯燥乏味,但作为党和人民的忠诚卫士,必须时刻调整自己的状态:执勤训练不仅是手握钢枪、肩负国家安危、守护一方安宁,更是对我们思想、纪律和战斗力的锤炼。

服役期间,我先后参加了“元旦外滩执勤”“7·22货机起火处突”“第三届进博会驻地周边警卫”等任务。

两年时光转瞬即逝,2021年9月,经过思想斗争后,我最终选择了退役复学。但“若有战,召必回,战必胜”这句退伍誓言,仍是烙印在我心中的责任和使命。

复学后,学校先后经历两次疫情。作为退役军人的我们,第一时间主动请缨投入到抗疫第一线。我们配合核酸检测、警戒巡逻、搬运物资,尽己所能,全力应战,为学校抗疫贡献了自己的一份力量。此外,在学校武装部号召下,我又投入学生军训,在以“训练安全为前提,训练质量为基础”的原则下,顺利完成了三次军训任务。

“退役不退志,离队不离心。”退役于我只是“站位的改变,阵地的转移”。在校期间,我始终保持着军人本色和优良作风,抓住机会不断提升和奉献自我。部队中度过各种艰难困苦,使我更加坚定信心面对思想、学习、工作、生活上的困难和阻碍。入学以来,我积极竞选班委和学生会成员。作为学生干部,当学习、工作还有各项活动交织在一起时,即使再忙,我也会沉下心来协调处理好每件事,哪怕中午不休息、晚上熬夜,都要保质保量完成。在学科竞赛和志愿服务中,我也不断发挥带头作用,奉献自己。

回望过去,我心怀感激和敬意;展望未来,我满怀激情和壮志。我相信,只要心怀梦想,迎难而上,定能书写属于自己的辉煌篇章。

(刘焱,药学院2019级学生)

我曾服役于武警上海市总队执勤第二支队,当谈到为什么去参军时,我想说的是:能将自己最美好的青春献给祖国的国防事业,就是我的选择。

2019年9月18日,我告别父母和家乡,踏上了前往军营的路途。我对即将到来的军营生活充满憧憬。历经15小时车程,我终于抵达军营。当我提着行李下车的那一刻,我的军旅生活正式开始了。

“不苦不累,当兵无味;不拼不博,等于白活。”作为新兵,参加训练是我成为合格士兵的必经之路。我们接受了严格训练,包括体能训练、战术训练和军事素养提升。这些对我未来的军旅生涯至关重要。在新兵连快两个半月时,由于每天高强度的训练,我的右膝出现严重伤势,行走剧痛且无法弯曲。我一度十分沮丧,觉得自己无法继续训练。然而,我意识到放弃并不是解决问题的办法,只有坚持下去才能真正成长。

于是,我决定不再抱怨和退缩。虽然我无法像其他战友那样快速奔跑和高强度训练,但我可以通过其他方式参与。于是我主动请教班长和战友,学习他们的技巧和经验,以便找到适合受伤腿部的训练方法。

每次参加训练,我都咬紧牙关克服身体的疼痛和不适感。在这个过程中,我发现自

### “榜样引领”学生宣讲系列

## 有一分热 发一分光

罗小华

说起志愿者,大家可能会想到抗震救灾,也可能想到重庆山火。我时常想,是什么让一群二十岁的青年放下安逸与舒适,顶着严寒酷暑参与志愿工作?直到我参加了各种志愿服务,才知道答案。

2022年3月20日,我报名参加了核酸检测秩序维护志愿活动。当时我站了近4个小时,说不累是假的。切身体会到志愿者的奉献与不易,我心里种下了从事志愿服务的种子。

从那以后,我多次参加学校志愿者协会活动,活跃在疫情防控一线。秉持着这样的初心,我成功竞选红十字会副会长。我相信,爱之花盛开的地方,生命会欣欣向荣。

2022年7月初,我随红十字会来到武隆区青杠村、香树村,开展“博爱山城,救在身边”暑期三下乡送医入户志愿活动,并对留守儿童和老人进行慰问。在这里,我看到许多年迈的老爷爷、老奶奶行动不便,又疾病缠身守在家。不过他们虽孤单,却又倍感温暖:“镇上那些村长还有志愿者们经常来看我们,询问我们的身体健康。”

2022年9月初,学校紧急召集市内学生干部返校作核酸检测志愿者。我赶紧报了名,提前一周回到学校。我们每天协助护士,用手机扫描健康码并进行弹窗上报,深夜在门口等着市外学生回校检查他们的双码。

其实,除了大家看到我们穿防护服工作的样子,我们还要负责后勤,比如给医护人员、志愿者准备三餐。我很少在家,也很少进厨房。没想到,我能在学校每天打500多份饭,刮100多个土豆,打100多个鸡蛋。我们每天早上8点开始工作,每晚凌晨结束,工作强度非常大。

但人都要吃饭,当看着医护人员奔赴前方,后勤食堂人手时,我愿意为他们准备热腾腾的饭菜,成为他们的后盾。我想,若干年后,我依然能记得在学校食堂一起并肩作战的师生,那个被疫情笼罩却温暖的秋天。

而下田助农则在我心扉继续开满爱意之花。2023年7月,我再次跟随学校“三下乡”队伍,来到重庆大足区隆平五彩田园。

骄阳下一片片无垠的稻田,是几代守乡人的成果。我来到田边挽起裤子,脱下鞋子,光着

脚丫,与农户在稻田里一起劳作。“在泥里走,要高抬腿,轻落脚。”老师的叮嘱声仍萦绕耳畔。这也是我第一次下到田里感受泥土的柔软,体会农民的艰辛,也让我深刻领悟到青年志愿者应“沉得住”“下得去”,厚植爱农情怀,练就兴农本领。

此外,我秉持创新求真、实干奉献精神,扎根西南大地,授理发明专利2项,在互联网+创新创业大赛获市级银奖。我还连续三次蝉联综合成绩第一,获国家级奖项2个、市级奖项8个、校级以上奖项30个。

我还积极前往永川区养老院等,为更多人带去温暖。由于服务时长达300多小时,我获评重庆市一星级志愿者。

而我也在多次服务中,意识到青年人要不断增强自身能力,提高服务本领。在各类比赛中,我广泛涉猎志愿logo设计、志愿手抄报,将爱心化为文化产品,践行志愿精神。

作为新时代的青年,我们要听得见远方的呼唤,要看得见真实,要走到世界边缘,在志愿服务中有一分热,发一分光!

(罗小华,教育学院2021级学生)

