

作为2022年全国U16田径锦标赛男子100米冠军、永康中小学生田径运动会高中男子100米纪录保持者,王嘉伟从小在体育上展现出一定天赋。然而,天赋并不足以支撑他走过这段跌宕的成长之路,凭借着自身努力和他人帮助,王嘉伟成了一名优秀的体育生,迈过了一道道坎坷,走向阳光和未来。

王嘉伟： 逆风翻盘的田径少年



讲述人：
王嘉伟 二级运动员

从小走上体育之路

今年4月下旬,体育单招专项考试结束,我在男子田径100米项目上取得了10秒99的成绩,半只脚踏进了大学的门。我的教练跟我说,这是永康市近几年来首次在中小学生男子100米项目上突破了11秒,这份成绩让我无比惊喜。回头看来时路,我百感交集,酸甜苦辣涌上心头。真正成为一名体育生是我在永康三中读书的时候。起初我练的项目是跳高,但在训练过程中,教练发现我更适合短跑,于是在他的建议下换了赛道。

训练的日子很辛苦,每天早上5点半,妈妈就要送我去学校。但在初一初二时,我的状态非常懒散,沉迷手机,无论是文化成绩还是体育成绩都不尽如人意。幸运的是,我遇到了吕校长,他是我生命中的贵人,让我从浑浑噩噩的生活中清醒起来。初二那年,他注意到我成绩上的问题,经常抽时间给我补习,我的数学成绩有了很大的进步。而他对我更大的帮助在于心态上的转变。当时,我正处于叛逆期,

谁的话都听不进。有一回,我因为手机被没收而赌气离家出走。吕校长找到我后,没有严厉地批评我,而是花了一天时间带我去爬了方岩山。在胡公庙前,他和我谈现在、未来、责任和担当。从那以后,我就知道自己该做什么了。心态转变后,我训练更加刻苦,体育成绩也有了明显提升。初三那年,我以11秒17的成绩打破了永康中小学生田径运动会初中男子100米项目的纪录。那时候,我觉得自己特别厉害,前路一片光明。

超常发挥打赢 逆风局

时间很快到了体育单招考试的日子。一般在大型比赛之前,我们需要提前进行力量训练。而我要赶第二天早上8点40分的高铁前往山东省日照市。没有时间练力量,我心里有点慌。跟戴教练说了这件事后,他马上对我说:明天早上6点,我在训练场等你。第二天早上,他真的准时出现在那里,陪我充分地完成了力量训练,又开车把我送到永康南站。我不知道为什么,那天早上感觉状态很好,信心马上就起来了。考试当天,我走进考场,却发现跑道处于逆风位。日照临近海边,海风的阻力很大,我感觉整个身体都被风往后拉。站在跑道上,我又想起了戴教练的叮嘱:如果遇到逆风的情况,不要只想着腿上功夫,而是要加快摆臂的频率。因为我的腿已经有了肌肉记忆,而手臂的摆动也会带动双腿的运动,速度自然会变快。牢记着戴教练的嘱咐,我站在了逆风的起跑线上。发令枪响,全力奔跑、冲过终点。当我拼尽全力跑过这条赛道,等待我的是令人惊喜的成绩——10秒99!这是我在正式比赛中拿到过的最好成绩。这份成绩是我大学生活的敲门砖,我也把它当成一个新的起点。现在,我希望能暑假冲刺一下一级运动员成绩,为我的大学生活和未来就业打好基础。

不慎受伤陷入低谷

但一个意外给了我一记当头棒喝。中考前夕,我在训练中不慎拉伤了肌肉。当时,我的成绩有望冲刺金华的一所高中,但那次意外让我在中考中发挥失常。后来,我进入永康六中学习。因为拉伤,我的成绩掉到了12秒左右,似乎一下子从高峰跌落下来。我的父母都是普通工人,但一直支持我,从来没对我说放弃,即便成绩不理想。这反而让我的心理压力很大。就在此时,教练胡伊健和戴培源发现了我。他们告诉我,我很有潜力,只是需要专业指导。他们帮

我制定了科学的训练计划,根据我的身体状况为我量身打造训练方法。很快,就有了成效。训练了一段时间后,我的成绩有了明显的提升,并在当年全国U16田径锦标赛男子100米项目中获得了冠军。但从谷底爬回巅峰又怎么会一帆风顺?成绩恢复到了11秒3左右时,我又一次卡在了瓶颈。好不容易突破了11秒3的关卡,我又在11秒1的门槛前徘徊不定。在这个过程中,戴教练不断调整我的训练计划。力量不足,就加大力量训练;耐力不够,就每天变速跑。在不断调试的过程中,他发现了一个关键问题——我的体重太重

了。因为拉伤后缺乏锻炼,我的体重超过了75公斤。当时是2024年暑假,戴教练给我制定了详细的减肥计划。经过努力,我减掉了7公斤,成绩也终于突破了11秒1的关卡。在金华市第十届运动会中,我以11秒05的成绩打破了永康市纪录。这个成绩让我松了一口气。但随之而来的是文化课成绩不理想的问题。幸运的是,永康六中的何涛老师向学校提议开设一个体育单招文化的班级。当时,整个班只有6名学生,学校却安排了4名任课老师为我们上文化课。我特别感谢学校对我们的帮助。

记者旁白

体育生和艺术生在高考生中占比很小,有人认为他们是文化课成绩不理想的第二选择,是一条更容易走的捷径。实际上,我们忽视了这些学生在这方面付出的汗水和努力。和普通学生一样,想要获得好的成绩,他们付出的时间和精力并不会更少。讲述过程中,王嘉伟几次提到:我能获得这样的成绩,离不开一路上的贵人相助。全力支持他的父母、引导他调整心态的永康三中吕校长、无条件带他训练的戴教练和胡教练、永康六中老师针对特殊情况安排的特殊课表。正是这些人的托举,王嘉伟的天赋才得以充分展现,而他也没有辜负这些人的支持。永康能出这样一个田径的好苗子,很难得。采访时,胡伊健不断透露出惜才之意,整体来看,永康的田径成绩并不突出,所以我想通过王嘉伟的例子,为正在练田径的学子们鼓鼓劲,让他们对自己更有信心。受到贵人相助的王嘉伟,或许在未来也会成为一些田径学生的榜样,成为他们的贵人。而在王嘉伟的训练场旁边,一面墙上从高到低排列着学生们的训练成绩,王嘉伟的名字写在第一个。他从这里走向了更远的未来,而他的成绩则会留在这里,激励着更多学生不断奔跑向前。



王嘉伟(左)和教练戴培源(右)



王嘉伟在训练