

『全运冠军公益行』活动侧记
拼搏故事点燃少年体育梦

冠军如约至，冬日沐荣光。12月23日，潍坊市迎来一场“星光闪耀”的励志课堂——十五运会上摘金夺银的潍坊籍运动员怀揣赛场荣光，来到潍坊市体育运动学校、潍城区智群学校、潍坊一中、潍坊盲童学校、潍坊聋哑学校等学校，为师生们上了一堂兼具温度与力量的“成长公开课”。

□文/图 本报记者 付东升

分享心路历程，引导学子思考拼搏和坚持的重要性

潍坊一中报告厅内，200余名师生齐聚一堂，迎接这场关于荣耀、汗水与成长的相逢。当十五运会男子4×200米自由泳冠军赵一朴、击剑男子重剑亚军闫兆阳、女子七人制橄榄球亚军庄程程的身影出现在入口处，现场瞬间爆发出如潮水般的欢呼与掌声，同学们挥舞着手，脸上洋溢着藏不住的雀跃与敬佩。

分享环节，三位运动员没有讲述抽象的大道理，而是将一路走来的酸甜苦辣娓娓道来。“第一次下水呛得直咳嗽，谁能想到泳池成了我最离不开的地方。”赵一朴从幼年学游泳的趣事说起，坦承自己也曾是队里“体能差”“跟不上”的“落后生”，甚至被质疑“不是游泳的料”。但他骨子里“不服输”的劲头被激发，开启了日复一日“白天上学、放学训练”的生活。他讲述了在省队遭遇“下马威”后崩溃想回家，又被家人“吃得苦中苦”的朴素道理唤醒的成长转折；分享了首次全国大赛失利后的清醒，以及最终在全运会接力赛中与队友合力夺金、实现梦想的狂喜。他的故事，让同学们看到了坚持的重要性。

闫兆阳则引导同学们思考“心中的击剑是什么样”。他描述了自己从懵懂少年被选入体校，到被剑道激烈交锋震撼而立志的过程。他坦言高强度基本功训练带来的痛苦与退缩念头，更动情回忆了在成绩陷入低谷、萌生退役想法时，领队一番关于“付出与舍弃”的肺腑之言如何将他拉回正轨。“我要争一口气，为自己而战，更为他们而战。”当他最终站上全国最高领奖台时，他领悟到了体育赋予的成熟与坚韧，远比奖牌更

珍贵。

庄程程的分享则充满了力量与温情。她回顾了从普通中学生偶然接触橄榄球到深深热爱的历程，强调了团队协作在这项运动中的核心地位。最打动人的是她备战全运会前遭遇膝盖韧带断裂重伤的惊心经历。“哪怕有一丝机会也不放弃”，带着止疼药和绷带，她以惊人意志完成康复，并在最后时刻回归赛场。她描述了决赛中与队友在逆境中彼此激励、默契配合，最终拼下银牌的场景，诠释了“一群人能走更远”的真谛。

在提问交流环节，同学们争相举手，问题既充满童真又触及核心。“训练那么苦，怎么坚持下来的？”“比赛前紧张怎么办？”“受伤的时候有没有想过放弃”……冠军们一一真诚作答。赵一朴说：“累的时候，就想想自己为什么要开始，目标就在前面，再坚持一下。”闫兆阳分享：“把注意力放在过程和技术上，而不是结果，紧张就会变成动力。”庄程程则坚定表示：“想到团队需要我，家乡期待我，就没有放弃的选项。”



讲述背后的坚守和付出，激励学子拼搏努力、奋发向上

在潍坊市体育运动学校报告厅，在十五运会皮划艇项目上夺得两枚金牌的张冬分享了自己十余年的运动生涯。从12岁踏上运动之路，到历经伤病困扰仍坚守赛场，他用“不是看见希望才努力，而是努力了才能遇见希望”的信念，诠释了“倒也要倒在冲锋路上”的拼搏精神，让母校学子们深刻体会到了冠军光环背后的坚守与付出。

“橄榄球教会我的不是如何赢每一场比赛，而是如何面对失败；体育最大的礼物不是奖牌，而是韧性。”在十五运会女子七人制橄榄球项目上夺得银牌的吴家俊结合自身运动生涯，向师生们讲述心路历程。他谈及高强度训练以及伤病中的枯燥与坚守，说起赛场竞争中的挫折与重启，一句“那些看似孤独

的坚持，那些与自己的对抗，那些敢于正视不足的勇气，其实都在无形中塑造着你，让你变得更加坚韧，更加强大。”让现场每名同学感到振奋。

在十五运会上夺得女子成年组排球亚军的蔡雅倩则勉励同学们，“愿你们每一次努力都能靠近那个更好的自己”。台下，学生们的眼眸被这番话语点亮，如暗夜星辰悄然苏醒，爆发出更热烈的掌声。

学子们深受震撼，立志要在未来书写属于自己的篇章

“聆听着冠军学长、学姐的故事，我的内心受到了前所未有的震撼。他们都是潍坊走出去的普通人，却创造了不普通的成就。这给了我巨大的信心：我们同样可以书写属于自己的精彩篇章。”潍坊一中学生韩超群说。

“我平时在训练特别累的时候，心里总会产生放弃、偷懒的想法，这次听了冠军学长、学姐们的成长故事，感到特别振奋，也非常有感触，如果我们想在竞技体育的道路上取得成绩、夺得金牌，就要有敢打敢拼、无所畏惧的气势和勇气。”潍坊市体育运动学校学生于慧告诉记者。

潍坊一中教师侍若虹在活动后感慨道：“教育不仅发生在课堂。他

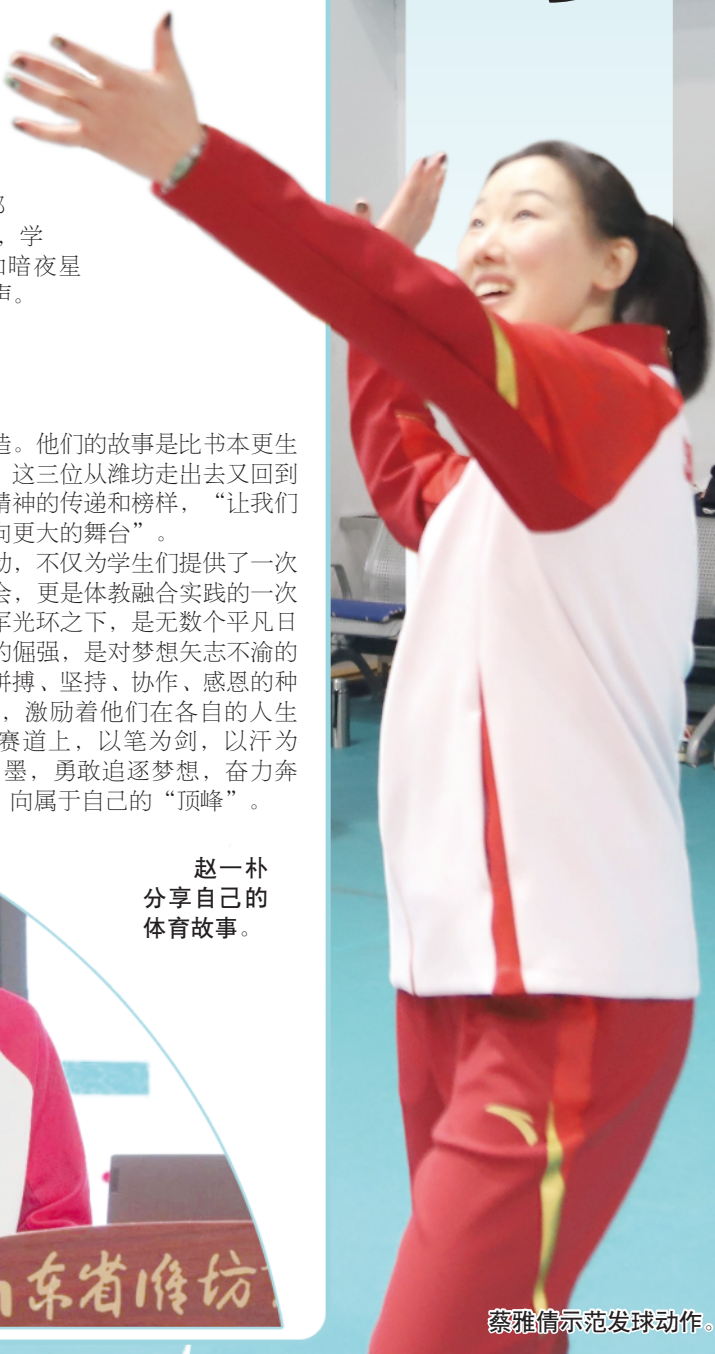
们让我们看到，体育是人格的锻造。他们的故事是比书本更生动的‘成长课’。”她特别提到，这三位从潍坊走出去又回到家乡的运动健儿，本身就是一种精神的传递和榜样，“让我们相信，潍坊的孩子，一样可以走向更大的舞台”。

此次“全运冠军公益行”活动，不仅为学生们提供了一次与体育精英面对面交流的宝贵机会，更是体教融合实践的一次生动展示。它让同学们看到，冠军光环之下，是无数个平凡日夜的汗水与泪水，是跌倒后爬起的倔强，是对梦想矢志不渝的追求。活动在同学们心中播下了拼搏、坚持、协作、感恩的种子，激励着他们在各自的人生赛道上，以笔为剑，以汗为墨，勇敢追逐梦想，奋力奔向属于自己的“顶峰”。

闫兆阳
分享自己的
体育故事。



赵一朴
分享自己的
体育故事。



蔡雅倩示范发球动作。