

泰安故事 体育人物

6月5日15时，热浪翻滚，但丝毫不影响泰安市体育运动学校（以下简称泰安体校）学生的正常训练。泰安市体育中心体育场的跑道上，他们挥洒着汗水。一旁，一脸严肃的张庆利目光扫过每一名学生，时不时地纠正大家的姿势。

初见张庆利，很难想象他是在全省都颇有威望的田径“冠军教练”。作为泰安体校的田径教练，张庆利挖掘并培养了包括亚运会冠军李洪凤，全国冠军翟超、黄静等在内的多位知名选手。



张庆利带领学生训练。 记者 陈阳 摄

泰安市体育运动学校田径教练张庆利—— 一辈子做好一件事

本报记者 孙文志

从小与跑步结缘

“是跑步成就了我，让我有了一技之长，有了养家糊口的本领。”张庆利介绍自己的人生经历，他出生于1973年，从小就性格活泼、爱跑爱跳，展现出异于常人的运动天赋。“当时是1986年，在新泰，那时我刚上初一，运动会拿了好几个第一名，正好泰安体校的教练在现场选拔苗子，就相中了我，把我带到泰安体校。”回忆起往事，张庆利嘴角微微上扬，这么多年过去了，他仍然记得那个夏日午后全力奔跑的自己。

来到泰安体校仅仅5个月，张庆利就在全省比赛中脱颖而出，被山东省体校教练看中后接受更为系统、严格的专业化训练。“那时候训练太苦了，尤其是夏天，凌晨3点多我们就出去训练了，因为出太阳就热了，中午吃完饭休息一会儿，下午4点多继续跑，一天下来得跑超过40公里。虽然是早晚训练，但还是又热又累，头沾枕头就能打起呼噜来。”回忆往昔，张庆利记忆犹新，“那时候真是一刻也不敢松懈，全省的好苗子都在这里，你

不使劲练，那么等待你的只能是被淘汰的命运。”

功夫不负有心人，张庆利成绩不断提升，在多项赛事中斩获冠军，到了1990年，他成为山东省队的正式运动员。“说实话，那时候我们的想法很单纯，没见过大世面，对于我们这样的小队员来说，能进省队就是我们的梦想。”梦想成真，对于张庆利来说，更现实的意义是代表着依靠跑步，他可以养活自己了。“成为省队正式队员就开始算工龄了，第一个月就拿到了

20块钱工资。”张庆利回忆。

进入省队后，张庆利的训练强度再上一个台阶，他开始在全国比赛中崭露头角，先后多次在全国锦标赛中取得优异成绩，但长期的大负荷训练给他的身体造成了不可避免的损伤。“到了1998年，我感觉自己真跑不动了，膝关节损伤、腰肌劳损等越来越严重，而且肠胃不好，吃点饭就想吐。”张庆利介绍。无奈之下，张庆利只能选择退役，回到泰安体校成为一名田径教练，换一种方式继续从事自己热爱的体育事业。

扎根体校20余载，把经验传授给弟子

“回到泰安体校，就是回家了，我希望把我的这些经验传授给弟子，让他们代替我继续奔跑。”张庆利是这么说的，也是这么做的。

从1998年回到泰安体校后，他一直坚守在一线教练岗位上。聊起杭州亚运会冠军李洪凤，张庆利分享了一些往事。“那时候李洪凤在满庄一中上学，我在学校运动会上发现了她，觉得非常不错，当时李洪凤学习也很好，年级前几名的水平，她差点没来成体校。”张庆利介绍，当时李洪凤对于体校很向往，但家里人不太同意。“我记得她来体校后没多久，她爸爸骑着三轮车拉着她爷爷来了，想把她劝回去，但李洪凤躲宿舍里不出去，就是叫不走。”在杭州亚运会上，李洪凤能够在山地自行车女子越野赛上

一举夺魁，张庆利可以说是幕后英雄。“刚来体校时，李洪凤一直跟着我主攻中长跑项目。当时，为了运动员以后能有更多的路可选，我平时也会带他们进行别的项目训练，比如自行车以及皮划艇等。”张庆利介绍，当时他就发现身体条件出色的李洪凤在自行车项目上可能有更大作为，所以经常给她开“小灶”。“那时候早晚都要进行田径训练，骑自行车上路又不安全，所以我经常利用中午时间，把体育场大门一锁，带着她围着跑道骑。”到了2013年，在张庆利的推荐下，李洪凤通过了山东省队的测试，开始主攻自行车项目，也开启了她人生新的阶段。“李洪凤从小就聪明，也很照顾小队员，她有现在的成就我一点也不意外。”张庆利发自内心的为

爱将感到骄傲。

在泰安体校，张庆利不仅是一名教练，在很多学生心中，他更像是父亲。泰安体校的学生一般都选择住校，其中不乏来自东平、新泰、宁阳等县（市、区）的学生，在校时间多，张庆利自然而然要在生活方面照顾好这些弟子。“说实话，很多学生的家庭并不富裕，还有从小由爷爷奶奶带大的。所以我必须照顾好他们，对他们更严厉一些，对他们的未来负责。”张庆利介绍，他平时会加强跟学生的沟通，告诉他们不要铺张浪费，注意节约。张庆利回忆，有一次一名队员买了一身大牌运动服，张庆利看到后脸立刻拉了下来，他苦口婆心地告诉学生，没必要讲究这些，多想想父

母的不容易，很可能这一身衣服需要父母多日的辛勤工作才能换来。

在平时的训练中，张庆利很少发火，用他的话讲，就是必须把队员聊服气了。面对日复一日枯燥的训练，不少小队员难免心生烦躁，有了一些成绩后沾沾自喜。这时候，张庆利总能第一时间发现他们身上的问题，然后与他们谈话交流，张庆利觉得这样的方式非常有效，既不会令学生反感，也能让他们感受到来自教练的关心。

全运会冠军翟超在退役后也加入了教练队伍，对于自己的恩师，从运动员转行教练的翟超更能体会张庆利的良苦用心，“张老师是我特别佩服的榜样，我现在的体会就更深刻了。”翟超说。

希望在退休前带出奥运冠军

从运动员转行教练员，在张庆利看来，这不是一件轻松的事情，需要他与时俱进，不断摸索攀登。

“我们那时候训练，方式比较单一，就是突出一个‘练’，但是随着时代的发展，光靠训练是远远不够的，必须得讲究科学的方式方法。”张庆利介绍，虽然自己是运动员出身，但真正带队后才能切实体会到两者之间的不同。“训练也有分

效训练和无效训练。”张庆利介绍如何通过更好的方式方法，让小队员打基础、提成绩，这是他一直以来关注的焦点。除了日常的基本训练，张庆利也注重如何通过综合器械、拉伸等方式，更好地训练运动员的核心力量、小肌肉群、背腹肌等，更好地促进运动员成长。

近年来，张庆利有机会就会参加各种教练员培训，不断提升自

己。随着网络的发展，张庆利也有了更多的学习手段。闲暇之余，他会从网上搜索高水平运动员、教练员训练的方式方法。“现在的训练方式真是日新月异，我们不能光想着吃老本，也需要不断创新、不断学习、不断提高。”张庆利说。

基层教练，可能是不起眼的存在，他们永远不在聚光灯下，但基层

教练也是最重要的一环，没有基层教练的慧眼识珠、不断磨炼，就不会有一位位冠军的诞生。转眼间，在体校当教练已经20余载，张庆利虽然也到了“知天命”的年纪，但他依然感觉浑身充满力量。“现在的体校，跟我刚来时相比有了翻天覆地的变化，现在条件越来越好了，各方面支持也越来越多，我希望能退休前带出一位奥运冠军！”张庆利说。