



▲李蓉近影

□记者 薛丽娟 文图

运城金牌教练的「点金」路

一个体育之家

在这座城市中心城区的西北角，有一所体育运动学校，担当着运城全市体育人才的培养重任。建校36年，从这里走出了数以万计的体育人才。在他们的背后，有一群默默奉献、敢为人先的教练员。

李蓉就是这些教练中的一员，因为她带的队员拿的各类金牌数量多，也被同事们称为“金牌”教练。

“负重120公斤，深蹲，一组10个，一次5组，小心点！”“争取把力量练上去，保证不受伤，安全第一！”

7月3日中午，骄阳似火，记者见到了正在田径场带队进行力量训练的李蓉。

她，一米六几的个头，一身黑色训练服，干练清爽；站在100多公斤的杠铃前，尤其被身旁一米八几的队员衬托得有些弱小。她一边耐心指导，一边细语叮嘱，说话的语气是那么温柔，可一帮血气方刚的少年却非常配合。

“黑的丑的，不要吓着你们了，哈哈……”刚走近，李蓉爽朗幽默的招呼声，一下子把还处在愕然中的记者带入了体育人的快乐中。

提起体校教练，一般人想到的只有一个字——苦，更何况一个女教练，教的还是投铅球、掷铁饼这样的田径项目。李蓉为什么选择走上投掷教练之路？这与她生长的家庭关系密切。

李蓉的父亲李凤或是北京人，从河北体育学院毕业后支援山西，到山西大学任教。当时的山西还没有一所专业体院，他想着振兴竞技体育，便主动要求调往山西省体工队，担任田径队班主任，还代表山西田径队在全国比赛中拿到了链球项目第五名。20世纪70年代初，运城地区体育运动委员会（现运城市体育局）成立，他调回来担任副主任，主持工作，是运城体育事业开拓者之一。

李蓉的母亲周精贤是盐湖区安邑人，铁饼项目国家级运动健将，曾在全国运动会女子铁饼比赛中拿到第四名的成绩，谱写了运城体育女子投掷项目的传奇。为回报家乡，当年她与爱人一起回到运城，成为体校首位女子投掷项目教练。她工作认真，待人和蔼，几十年如一日，成果累累，是体校女子铁饼和铅球项目的奠基人。

“人特别好，特别敬业，热爱体育”，是大家周对周精贤教练的一致评价。退休后，周精贤教练依旧天天在训练场，亲力亲为，指导年轻教练带队员，手把手教一些投掷技巧。她主动义务管理训练器材库房，每天一早打开库房，晚上迟大家一步离开训练场，整理好库房。

据运城市体育运动学校副校长张红桥回忆，1986年，10多岁的他有一次和伙伴在原运城体育场玩耍，不小心被石块砸到，头上顿时流了血，大家吓得一哄而散。当时周精贤教练正在附近带领队

员训练，立马从家里拿来了医药箱，帮他消毒包扎。“那个年代，家里有医药箱的很少，但是周教练为了队员的健康安全，专门备了特殊设备。”张红桥说，“李蓉教练和她的母亲周教练一样，爱生如子，尽心尽职，很受学生爱戴。”

三代运动传承

作为父母的第一个孩子，1968年出生的李蓉体质不是很好。为了让她能好好吃饭，父亲便让她从小学游泳，可即便如此，李蓉的身体素质还是偏弱。

走上运动员之路，对李蓉来说，是偶然也是必然。

在学校，老师知道李蓉的父母都是有名的运动员后，一次体育课，便想让李蓉投铅球试试。没想到，李蓉的爆发力很是惊人。之后，李蓉考上康杰中学，一边训练一边学习，大学毕业回到体校任教，教授文化课。因为讲课得有趣、实用，来听课的学生很多。可李蓉总觉得没有发挥出自己的价值，心里还是想和母亲一样，做一名教练。

李蓉的这一决定并没有得到家人的支持。父亲因病早逝，母亲带着12岁的李蓉和9岁的妹妹生活。妹妹从小练习乒乓球、网球，毕业后到太原体工队当了一名网球教练。对于李蓉，母亲本不希望她那么累，当教练太苦了，尤其是女教练。

20岁出头的姑娘，上了几年大学，不是运动员出身，实战和参赛经验少，想带出成绩，可想而知有多难。那时候，全市田径队在省比赛中也未必能拿到几块金牌，可李蓉偏偏就闯出了一条道。

面对大家对她学院派教学的担心，李



▲讲解要领



▲示范训练

蓉觉得既然是自己选择的道路和目标，就一定要努力完成。在她看来，训练不只要刻苦，更要靠智慧，需要科学化、专业化的理论指导和实践经验。只有用心行动、用脑思考，才能逐步成长。怎么提高理论，如何指导实践，何处获得先进经验，外出学习是关键，李蓉对此深有感触。

“几乎周六日无休，全身心训练。有学生调侃说操场几个坑，李教练都清楚。”李蓉说，“不训练时我就学习，一有机会就去北京、上海等地的各大体育院校学习，想把人家好的经验和办法学过来。”

一分耕耘一分收获。李蓉只带两个队员参赛，却在省运动会上拿回3块金牌。多年来，向上级体校及专业运动队输送队员，她带出的队员可以说是“免检产品”，各方面素质都过硬。同时，她也被山西省体育总局评为“山西省优秀教练员”，曾获运城地区“个人三等功”两次、运城地区“三八红旗手”两次，多次获得市“优秀教练员”称号，2000年被国家体育总局、中华人民共和国教育部评为“全国青少年体育工作先进工作者”。

在李蓉的影响下，女儿张帆自小酷爱体育运动，山西大学研究生毕业后，留在省城一所学校担任体育老师。说起女儿，李蓉很欣慰：“孩子工作比较扎实，前不久，她还代表学校参加‘山西省新课标大单元教学设计’大赛，获得一等奖。”

汗水铸就金牌

真诚付出爱，收获的必定是更多的爱。

在队员任宇晨、柴国锋、战强眼中，李教练在生活中特别温和，关心他们吃饭、喝水、睡觉，把他们照顾得无微不至；训练上却非常严格，不仅注重专业训练，还督促他们的文化课学习，要“文武兼修”。

范芳倩、张嘉芯是女生，受到的照顾更多，更能体会到教练的用心良苦，每天

都能收到教练的叮嘱，被督促吃饭是常事。

用队员任达华的话说，除了训练专业，关心生活，教练还教会了他们做人做事的许多道理。“人品不行，不管什么都不行”“现在体校吃的苦，就是你走上社会的福”是李蓉经常说的话。

“教练把我们当成自己的孩子疼爱。刚来的时候，我个子矮，她就从家里拿奶给我喝。我在这里长高了20多厘米。”队员任家豪说，“她是严师，更是慈母。”

这一句句质朴的语言，满是对李蓉的尊重，更是对未来的信心和希望。正所谓“亲其师，信其道”，走体育竞技这条路，需要成年累月、成千上万次重复练习，非常辛苦。怎么能在枯燥中琢磨出味道，凭借自身毅力咬牙坚持下去，从逐步进步到可能成功，是着实需要这样一位好教练的。

采访中，李蓉不断表扬自己的队员能吃苦、有悟性。“有段时间，没法上课，孩子们在家训练，在田地里掷铁饼，每天微信里视频汇报训练情况。虽然只能微信指导，但技术没有落下，在省第十六届运动会田径总决赛中，拿到了男子乙组铁饼冠亚军。”她说，来学体育的，大多数孩子家境都一般，她多点关心、多点付出，是应该的，希望他们都能成才，希望他们从体校出发，走上人生的阳光大道。

李蓉对队员除了技术要求严外，还十分关心他们的日常生活和文化课学习。李蓉的同事、体校训练科科长马武说，她要求队员每天写训练日记，也会批阅每一篇训练日记。拿李蓉的话说，“训练不能单靠蛮力，要靠动脑子，找巧劲”。

在同事口中，李蓉不仅有爱心，而且十分尽心。学生毕业，可以去上级院校上学的，她努力输送；不能继续上学的，她同样想方设法帮他们在社会上顺利就业。

面对学生和同事的夸赞，李蓉觉得只是做了分内的事。在她心中，这些学生就是自己的孩子，他们给她带来了莫大的快乐，他们取得的每一点进步，都让她欣喜。

日拱一卒，功不唐捐，只要努力过，必定会有收获。李蓉在投掷教练员岗位工作30余年，向山西大学、陕西师范大学等知名院校，以及专业运动队，输送了40余名优秀队员。4名队员获得国家级运动健将称号，在全国比赛中多人多次获得优异成绩。马武介绍，李蓉带队成绩稳定，在历届山西省运动会上都曾取得金牌1到3枚，是大家心目中名副其实的“金牌教练”，“文无第一，武无第二。李蓉的队员除了金牌，银牌、铜牌更是不少”。

当又一枚金牌在欢呼声中浮出水面，当又一位运城选手走上领奖台，观众席中有一位面容秀丽的女教练，她的笑容很甜，很甜。