

田径队的那些人，这些事

■ 胡凯

清华从上个世纪50年代开始建立集中的代表队，中间经历“文革”，直到80年代，一直都是从普通同学中培养运动员，选拔身体素质好的同学进入代表队接受训练，这期间清华培养出了一大批健将，包括全国记录保持者以及全国冠军。后来随着体育商业化和专业化的发展，举国体制发展到了极致，学校需要转变思路。在了解了国外的发展思路之后发现，国外世界一流大学体育的能量都非常强大，尤其是美国。形成了深厚的体育文化积淀，这种文化可以影响那些普通同学加强锻炼，获得只有运动才能获得的心智磨练。

对于代表队的发展，清华的思路特别明确，先招有成绩的运动员比如世界冠军，亚运冠军、全国冠军等，这些人被称为运动员大学生，有专业队的背景，他们在校园里出没，与大家一起训练其他同学会有一种亲近感，觉得世界冠军就在身边，自己好好练习可能也不会比他们差。从80年代末到90年代初逐渐过渡，1994年开始正式招经体班，就是大学生运动员，1997年以后主体变成大学生运动员，只招过极少数几个冠军，比如伏明霞、诸宸、叶诗文等。

之后大学生运动员逐渐把体育推向高潮，学校当时对田径队提出的口号就叫“业余赶超专业”，可以从侧面反映出我们的目标。经过不断的努力，2005年我们获得了很好的成绩，自己培养出了世界冠军，实现了业余赶超专业的目标。

与教练情同父子

我2001年从山东青岛考入清华。从2000年10月16日开始从事体育训练，我只练了三个月就来清华参加冬令营测试，测试那天因为第一次跑塑胶跑道，不太会钉起跑器，所以起跑时一下就把起跑器给蹬掉了，正好我高中的师兄做冬令营志愿者，替我去向李庆老师争取到一次重跑的机会。跑完后，李老师觉得我成绩不错，说我可以降分录取，于是当年我以580多分考进清华，之后就跟着李老师训练。李老师毕业于德国哥廷根大学，是运动训练和生物力学的博士。去德国之前，他从体大本科毕业之后到国家短跑队给当时的主教练，中国著名短跑前辈陈家全当了六七年的助教，所以是学院派和实践派结合得非常好的教练，他教给我一种全新的训练理念。李老师的育人理念也非常好，他认为体育锻炼一定是培养人的，首先运动员得有追求和志向，才能获得更好的成绩。相比专业队主要的目的是夺金牌，李老师觉得大学里面可以抛开金钱、物质、荣耀，主要目的是育人，所以他认为大学是未来中国体育发展的一个方向。

我很荣幸是李老师来清华后招的开门弟子，当时他看了我那次跑步，觉得我没有练过，可塑性强。李老师后来跟我说过一个理论，说没有接受过专业训练的人跑出的成绩，跟他训练之后能达到的最高值会有大约15秒的差距。我没有训练的时候手动计时能跑113秒，那么理论上手动计时可以跑到98秒，换算成

电动计时就有可能突破 10 秒，所以李老师觉得我起点高。

我特别感谢李老师，他就像父亲一样，从业务到生活都给我很多关心。我记得 2004 年参加全国大学生运动会，我当时被列为冠军候选人去参加比赛，结果百米比赛时我太想拿金牌，反倒输给冠军 0.01 秒。这时候我觉得特别窝囊，主项都输了，200 米更加不可预测，因为 200 米要比四枪，加上之前的 100 米，到决赛环节已经跑了八趟，体力如何根本没法预测，所以可想而知当时教练和我所背负的压力。二百米决赛前，我感觉有点绷不住了，就跟李老师说，我随便跑跑得了，您也别管我。我想换做别人一定会很崩溃，但让我诧异的是李老师特别冷静，说本来就是随便跑，能跑什么样就跑什么样。我忽然一下子就放松了，在已经跑了八趟体力不支并且顶风的恶劣条件下，跑出了自己的最好成绩，拿了冠军。那时候我就知道，他真的会像他说的那样去引导我。

2006 年我参加亚运会比赛，开赛前我受了重伤，自己也没抱多大希望。当时李老师不是亚运代表团的成员，所以他是半自费去了多哈。他住在离亚运村很远的地方，天天吃泡面。每天我比赛，他就大老远赶到赛场帮我拉韧带、压腿，但最终我因为伤势较重没比好。我惭愧地对李老师说：“您没有必要来吃这个苦。”他说：“我如果不做到我能做的一切，我会后悔的。我把我能做的都做到了，你比不比得出来，那就听天

由命。”清华有很多像李老师这样的教练，和运动员一起为了一个目标努力奋斗，全身心为了运动员付出而不计个人得失，队员有了成绩之后他也只是默默无闻地站在后面。

比如跳远队的教练，当时他住在 18 宿舍的筒子楼里，晚上就去跟学生聊天，谈训练，谈理想，谈未来，谈到下半夜熄灯了几个人还围坐在一起谈，聊跳远的时候怎么跳，三级跳的节奏，等等。

与队友兄弟情深

除了和教练之间情同父子，一起训练的队员更是亲如手足。我从年长的师兄身上学到很多大赛经验，更与同龄的队员一起拥有了值得回忆的青春。

印象特别深刻，2003 年“非典”结束之后的 10 月份，我们在北大进行北京高校田径运动会的比赛，这项运动会到现在已经举办了 52 届，其中清华获团体总分冠军 31 次。从 1995 年到 2014 年，除 2009 年输给北大之外，20 年里清华获得 19 次冠军，所以我们特别重视这次比赛。2003 年参加 200 米决赛时有一个中学时就全国有名的选手和我一起跑，过



胡凯（左）与李庆老师在意大利参加中意俄三国对抗赛时的合影

清华大学体育代表队成立60周年专刊

弯道时我俩差不多，但之后他的状态非常好，赢了之后该同学很张扬，用很骄傲的眼神看我。裁判席上他所在高校的老师也夸赞他赢得漂亮，说明天100米你也轻轻松松拿冠军。回去之后李老师很客观的觉得以我们俩实力和状态的对比，100米结果很难说，也基本上就是暗示我赢的希望不大，所以他安慰我说只要顺利比不受伤就可以了。

当时我很窝火，晚上有一个比我大六届也练一百米的师兄和我聊天，他说：“我看了你跑200米，前100米跟对手差不多，所以你主要是节奏没掌握好而不是实力问题。我觉得首先你100米肯定有希望，别放弃。第二，你节奏被他带乱是因为他在中学时就很有名，而你觉得我是卫冕冠军必须要赢，这样一较劲你的节奏就乱了。跑一百米的时候你要想，八个人的决赛七个人都是你的陪衬，就跑你自己的，一定没问题。第三，你记住，要是100米赢了，别像他那样，清华的运动员不那样。”

跟师兄聊完之后，我心里很透亮，很放松地去参加决赛。那天下着大雨，第一枪有人抢跑，我就觉得我肯定能拿冠军，因为我感觉即便他抢跑出去我都能追上，就这样感觉自己状态已经调动上来了，跑出去之后我就一直压制着那个对手，最后冲线时赢了0.01秒。赢了之后我主动跟他握手。那时候我就感觉，代表清华出去比赛，背后有一个军团在支持而不是一个人孤军奋战，孤军奋战或许偶尔能赢一次，但是比不了这种有厚重历史的传承，它会一直给你滋养，这种状态完全不一样。

一直以来在体育代表队里都有无数这样的师兄，他们会在你感觉最没底的时候，把他们的经验告诉你。

训练和生活那些事

在平常的训练和生活中，代表队成员更是结下了深厚的情谊。

其实训练还是很辛苦的，那时候我们队每周的周二和周五都上速度耐力课。跑完强度之后大家浑身酸，恶心要吐，有的吐了，有的站不住了，感觉站也不行，跑也不行，坐也不行，躺也不行，怎么都不行，这时候就看一片人在地上打滚，教练经常过来故意问：今天晚上吃点啥？是红烧肉，东坡肘子还是油焖排骨？大家就更加恶心得要吐。我们的感情就在这种训练中培养出来，一周两次，不管冬天夏天，也不管雾霾还是下雨。我有一件白T恤，后面已经变成红色洗不出来了，就是在跑道上滚的。

我在清华正式训练的时间是从2001年到



2008年“好运北京”测试赛上，胡凯跑出个人最好成绩10"24

2009年一共8年，但我放假的时间加起来不超过两个月，这八年中有五年的春节我都是在清华过的。除了看看春晚，就和平常没什么不同，每天都要训练，并且强度很大。其实我老家青岛离北京并不远，但是训练不能中断，就不能回家。比如赛艇队的队员每年冬天都外出集训，更不能回家过年；每天早晨五点都要出早操，早操时每天跑一个十二公里。这些苦，只有经历过的人才能体会。所以，对我们来说队友就是亲人。

那时候其实大家挺苦的，真是挺苦的，十四宿舍是代表队集中班住宿的楼，那个楼当时很破，三个人一个房间，房间很小，记得当时有一个师兄特别喜欢音乐，他自己弄来两个大音箱，只要把声音调到一半往上，宿舍楼就开始震。

印象深刻的是有一次我们队五六个人一起出去吃饭，李老师点了多少菜我都不知道，因为两个小时之内，桌上就从来没有同时放过三盘菜。投掷的队员们更厉害，他们出去吃自助涮羊肉，七八个人可以吃一百多盘肉。

有来自农村的同学有时候吃不饱，我们就晚上请他们出去吃烤肉，当时我们住12号楼，那时候大门过了12点就要上锁，所以我们就到二楼从厕所里面爬出去，吃完再回来睡觉。

以前代表队没有赞助，我们没钱，谁弄件耐克什么的好衣服，都是弟兄几个换着穿。那个时候就这么玩，感情就是在那时候一点一滴建立起来的。

当然除了这些，也有互相比较劲和不服的时候，比如篮球比赛因为比赛结果两队队员出现矛盾，出来单挑又和好的这种事常有。更多的时候就是内部较劲，师兄弟两人比跑速度、比跳立定跳等等。教练有时候为了刺激大家训练还定个指标，达到了他请大家喝水，都达不到队长请大家喝水。

后来和我一起训练的运动员都相继离开

了学校，但是大家还会经常聚一聚，吹一吹当年在学校那一段自己感觉自己最牛的时光。我特别感恩这个大家庭，有这样一批人，人生观价值观，包括追求的东西都和我比较一致，我人生最精彩的部分可以有人一起分享，他们理解我也支持我。我感触特别深的是，2005年我获得世界大学生运动会冠军之后回来，全班同学都真心实意地向我祝贺，没有人嫉妒我的成绩。我们这个班入校的时候都有一个梦想，就是北京奥运会，每个人BBS的ID后面都写上2008。但当他们觉得自己实现不了这个梦想而我还有希望的时候，就把梦想寄托在我身上，都希望我参加奥运会好好发挥。所以我参赛时觉得是跟他们一起在比赛，其他人也会觉得这是清华人跟奥运会一次最亲密的接触，我觉得有这种经历真是很幸福。

代表队能走到今天，最重要的原因是因为一代又一代代表队成员的努力。中长跑队有一位师兄叫安虎，他参加世界大学生运动会最早获得前八名的成绩，他曾问我怎么看待以前成绩不如我的老队员？我说我们所有的成绩都是站在巨人的肩膀上获得的，没有前辈的铺垫，就不会有我们今天的成就。1997年的时候，我们的目标是力争有人能参加全运会；2001年的目标是争取有人进前八名；2005年是争取拿奖牌；2009年的时候是争取拿金牌。当然这些目标我们都是提前实现的，1997年安虎他们参加比赛就已经进入决赛；2001年梁彤跳高拿到全运会铜牌；2005年我们获得好多金牌，这些飞跃都是一步一步实现的。所以我很感激有前人的铺垫，也很荣幸能为后来人做铺垫，为清华的体育发展贡献属于我自己的那份力量。

（胡凯，2001级，曾为田径队队员，2005年获得世界大学生运动会百米冠军，被誉为“眼镜飞人”，2013年博士毕业留校，现任校团委副书记兼体育代表队工作组组长）