

长跑路上的好教练

■ 袁帆



作者和胡贵增（右）在主楼前合影

人生道路犹如一条没有尽头的跑道，每个人注定都要在跑道上向前奔跑。如果在跑道上能遇到给你传递正能量的好教练，则你生命的潜能就能得到充分的发挥，对生命的体验也将得到充分的改善。而胡贵增老师就是我在清华大学田径队里遇到的好教练，对我而言，无疑是一生中之幸事！

胡贵增老师出生于1936年12月，1961年9月从北京体育学院毕业后就分配到清华大学体育部。在起初的五年时间里，他有幸接受了著名的体育泰斗马约翰先生的指导，从而开始了他在清华大学长达38年的体育教学生涯。几十年间，在他执教下强身健体，完成学业的清华学子成千上万，而我就是其中深深受益，永生难忘的学子之一。

1975年10月我从海军部队进入清华大学学习，在之后的新生长跑选拔赛上第一次见到了胡老师。在那次五千米比赛中我跑了第二名，于是被吸收进了清华中长跑队，从那时起就开始了我和胡老师长达四十年的师生情谊。



田径队同学合影（摄于1978年5月）

长跑是一项艰苦而又枯燥的耐力项目，要在众多对手中脱颖而出，绝不是一蹴而就的易事。这中间不仅需要经历刻苦的训练、失败的打击，更重要的是要领悟出其中的哲理，以至于达到精神的升华。清华长跑队是一支团结奋斗，作风顽强的队伍，在迄今为止举办过的53届首都高校田径运动会上，为清华32次夺得甲组团体总分冠军争金夺银，起到了十分重要的作用。而这当中当然离不开胡贵增老师几十年呕心沥血，悉心执教打下的良好基础。

还记得，胡老师除了担负正常的体育教学任务外，每天下午课后的田径队训练时间都要对我们进行专项训练，无论春夏秋冬从不间断。不仅为我们制定详尽的训练计划，还要全程陪着队员完成一项项训练任务。在大操场上，在主楼前，

在公路上，处处都留下了他的身影。那时的胡老师年龄已经超过四十岁了，但是在大风呼啸的严冬，无论是我们跑颐和园，还是来回20公里跑香山的“拉力赛”，他都会骑着自行车陪伴我们。尽管过去了这么多年，他在风中一躬一躬，奋力骑车的身影就好像还在我眼前……

还记得，胡老师除了指导我们训练，还关心着每一个队员的全面成长。不管是谁身体上出现伤病，他都会嘘寒问暖，关怀备至；不管谁有困难，他都会尽力帮助。新队员刚刚参加大运动量的专项训练，身体往往会出现伤痛反应，特别是容易发生小腿胫骨骨膜炎。于是胡老师除了调整运动量，还要帮我们准备治伤的药，甚至晚上到宿舍督促我们用热水进行“热敷”。类似的事情，不胜枚举，其情其景，感人至深……

一九八二年北京、武汉、杭州、北京高校、清华
田径最高纪录

项目	姓名	成绩	姓名	成绩	姓名	成绩
100米	孙玉才	17.5	孙玉才	17.7	孙玉才	17.6
200米	孙玉才	36.2	孙玉才	36.0	孙玉才	36.0
400米	孙玉才	55.2	孙玉才	55.2	孙玉才	55.0
800米	孙玉才	2:05.5	孙玉才	2:05.5	孙玉才	2:05.0
1500米	孙玉才	4:24.5	孙玉才	4:24.5	孙玉才	4:24.5
3000米	孙玉才	9:20.5	孙玉才	9:20.5	孙玉才	9:20.5
6000米	孙玉才	18:50.0	孙玉才	18:50.0	孙玉才	18:50.0
12000米	孙玉才	37:20.0	孙玉才	37:20.0	孙玉才	37:20.0
20000米	孙玉才	62:00.0	孙玉才	62:00.0	孙玉才	62:00.0
30000米	孙玉才	92:00.0	孙玉才	92:00.0	孙玉才	92:00.0
40000米	孙玉才	122:00.0	孙玉才	122:00.0	孙玉才	122:00.0
50000米	孙玉才	152:00.0	孙玉才	152:00.0	孙玉才	152:00.0
60000米	孙玉才	182:00.0	孙玉才	182:00.0	孙玉才	182:00.0
70000米	孙玉才	212:00.0	孙玉才	212:00.0	孙玉才	212:00.0
80000米	孙玉才	242:00.0	孙玉才	242:00.0	孙玉才	242:00.0
90000米	孙玉才	272:00.0	孙玉才	272:00.0	孙玉才	272:00.0
100000米	孙玉才	302:00.0	孙玉才	302:00.0	孙玉才	302:00.0
110000米	孙玉才	332:00.0	孙玉才	332:00.0	孙玉才	332:00.0
120000米	孙玉才	362:00.0	孙玉才	362:00.0	孙玉才	362:00.0
130000米	孙玉才	392:00.0	孙玉才	392:00.0	孙玉才	392:00.0
140000米	孙玉才	422:00.0	孙玉才	422:00.0	孙玉才	422:00.0
150000米	孙玉才	452:00.0	孙玉才	452:00.0	孙玉才	452:00.0
160000米	孙玉才	482:00.0	孙玉才	482:00.0	孙玉才	482:00.0
170000米	孙玉才	512:00.0	孙玉才	512:00.0	孙玉才	512:00.0
180000米	孙玉才	542:00.0	孙玉才	542:00.0	孙玉才	542:00.0
190000米	孙玉才	572:00.0	孙玉才	572:00.0	孙玉才	572:00.0
200000米	孙玉才	602:00.0	孙玉才	602:00.0	孙玉才	602:00.0
210000米	孙玉才	632:00.0	孙玉才	632:00.0	孙玉才	632:00.0
220000米	孙玉才	662:00.0	孙玉才	662:00.0	孙玉才	662:00.0
230000米	孙玉才	692:00.0	孙玉才	692:00.0	孙玉才	692:00.0
240000米	孙玉才	722:00.0	孙玉才	722:00.0	孙玉才	722:00.0
250000米	孙玉才	752:00.0	孙玉才	752:00.0	孙玉才	752:00.0
260000米	孙玉才	782:00.0	孙玉才	782:00.0	孙玉才	782:00.0
270000米	孙玉才	812:00.0	孙玉才	812:00.0	孙玉才	812:00.0
280000米	孙玉才	842:00.0	孙玉才	842:00.0	孙玉才	842:00.0
290000米	孙玉才	872:00.0	孙玉才	872:00.0	孙玉才	872:00.0
300000米	孙玉才	902:00.0	孙玉才	902:00.0	孙玉才	902:00.0

胡老师手迹

一九八二年北京、武汉、杭州、北京高校、清华
田径最高纪录

项目	姓名	成绩	姓名	成绩	姓名	成绩
100米	孙玉才	17.5	孙玉才	17.7	孙玉才	17.6
200米	孙玉才	36.2	孙玉才	36.0	孙玉才	36.0
400米	孙玉才	55.2	孙玉才	55.2	孙玉才	55.0
800米	孙玉才	2:05.5	孙玉才	2:05.5	孙玉才	2:05.0
1500米	孙玉才	4:24.5	孙玉才	4:24.5	孙玉才	4:24.5
3000米	孙玉才	9:20.5	孙玉才	9:20.5	孙玉才	9:20.5
6000米	孙玉才	18:50.0	孙玉才	18:50.0	孙玉才	18:50.0
12000米	孙玉才	37:20.0	孙玉才	37:20.0	孙玉才	37:20.0
20000米	孙玉才	62:00.0	孙玉才	62:00.0	孙玉才	62:00.0
30000米	孙玉才	92:00.0	孙玉才	92:00.0	孙玉才	92:00.0
40000米	孙玉才	122:00.0	孙玉才	122:00.0	孙玉才	122:00.0
50000米	孙玉才	152:00.0	孙玉才	152:00.0	孙玉才	152:00.0
60000米	孙玉才	182:00.0	孙玉才	182:00.0	孙玉才	182:00.0
70000米	孙玉才	212:00.0	孙玉才	212:00.0	孙玉才	212:00.0
80000米	孙玉才	242:00.0	孙玉才	242:00.0	孙玉才	242:00.0
90000米	孙玉才	272:00.0	孙玉才	272:00.0	孙玉才	272:00.0
100000米	孙玉才	302:00.0	孙玉才	302:00.0	孙玉才	302:00.0
110000米	孙玉才	332:00.0	孙玉才	332:00.0	孙玉才	332:00.0
120000米	孙玉才	362:00.0	孙玉才	362:00.0	孙玉才	362:00.0
130000米	孙玉才	392:00.0	孙玉才	392:00.0	孙玉才	392:00.0
140000米	孙玉才	422:00.0	孙玉才	422:00.0	孙玉才	422:00.0
150000米	孙玉才	452:00.0	孙玉才	452:00.0	孙玉才	452:00.0
160000米	孙玉才	482:00.0	孙玉才	482:00.0	孙玉才	482:00.0
170000米	孙玉才	512:00.0	孙玉才	512:00.0	孙玉才	512:00.0
180000米	孙玉才	542:00.0	孙玉才	542:00.0	孙玉才	542:00.0
190000米	孙玉才	572:00.0	孙玉才	572:00.0	孙玉才	572:00.0
200000米	孙玉才	602:00.0	孙玉才	602:00.0	孙玉才	602:00.0
210000米	孙玉才	632:00.0	孙玉才	632:00.0	孙玉才	632:00.0
220000米	孙玉才	662:00.0	孙玉才	662:00.0	孙玉才	662:00.0
230000米	孙玉才	692:00.0	孙玉才	692:00.0	孙玉才	692:00.0
240000米	孙玉才	722:00.0	孙玉才	722:00.0	孙玉才	722:00.0
250000米	孙玉才	752:00.0	孙玉才	752:00.0	孙玉才	752:00.0
260000米	孙玉才	782:00.0	孙玉才	782:00.0	孙玉才	782:00.0
270000米	孙玉才	812:00.0	孙玉才	812:00.0	孙玉才	812:00.0
280000米	孙玉才	842:00.0	孙玉才	842:00.0	孙玉才	842:00.0
290000米	孙玉才	872:00.0	孙玉才	872:00.0	孙玉才	872:00.0
300000米	孙玉才	902:00.0	孙玉才	902:00.0	孙玉才	902:00.0

不能忘，我第一次参加高校田径运动会一万里比赛，因为天气酷热，不幸中暑虚脱而成为跑道上孤独的“最后一名”。在经历了第一次失败后，难免有些气馁，甚至想打“退堂鼓”，是胡老师耐心给我进行心理辅导，鼓励我把失败当作一次人生的历练，在哪里跌倒就要在哪里爬起来。正是由于他及时对我进行的“挫折教育”，再加上对我的专项训练内容进行的针对性调整，让我在比较短的时间内克服了心理障碍，继续坚持训练，在第二年的高校田径运动会上同时取得了三千米和五千米两项第二名，初次打了一个“翻身仗”。

不能忘，我在1978年参加第17届北京高校田径运动会时，在胡老师的鼓励下同时报名参加一万里和五千米两项比赛。在第一天的一万里比赛中，凭借扎实的训练基础，我在二十五圈的赛程中一直将领先优势保持到了终点，以34'23"的成绩取得了第一名。但是在比赛中也出现了一个意外，我的跑鞋在赛程中掉了一个鞋钉，我的右脚掌就被磨出了一个水泡。是胡老师带我进行了紧急处理，在第二天的比赛前又

联系了一种特效止痛药喷涂在伤口处。这让我在接下去的五千米比赛中，以一种绝处逢生后迸发出的力量，力拔头筹，再夺第一，成为两项长跑跑的“双冠王”。在此后《北京日报》关于这届高校运动会的报道中，还特别用我的成绩为事例，作为对“德、智、体全面发展”的倡导。

时光飞逝，尽管在清华体育代表队的经历一晃已过去了三十多年，但每每想起那些年在运动场上的经历，都让我激动不已。特别是胡老师对我的言传身教，更帮我深刻领会了生命真谛：人生如长跑，生命之路就像是永无止头的跑道！在人生的长跑中需要毅力，而毅力来自于艰苦的磨练；在人生的长跑中既要能做到耐受默默无闻的寂寞，也要能做到不因鲜花和荣誉而停下脚步……

如今，胡老师虽然已经驾鹤西去，但他谦和的态度、执着的精神，他的音容笑貌，谆谆教诲都会长久留在我们的心中！

胡老师，我们的好教练，安息吧！

（写于2016年3月25日）