



王一腾（右）、王一啸兄弟与女篮国家队运动员李月汝（左）韩旭（右）合影。



篮球之家身体力行地告诉王一腾一个道理：人外有人，天外有天，学无止境，切忌骄傲。

能力——两队相逢，总有高下，比赛当天状态不好，也是有的。”

成功的快乐人人都爱，但接受“失败”同样是一门人生必修课，除此之外，即便在落后的情况下依然不放弃的精神，也是球场最动人的篇章。

上一届市运会的一场比赛中，曾彦带队的女篮大比分落后于对手，局面有些惨淡，王一腾也在现场，小家伙直接不忍心再看了。然而，正是在最后3分钟，队友们克服重重困难，连续上分，最后竟超对手5分，结束了比赛。而这3分钟，也成为比赛现场气氛最为沸腾的3分钟，看完比赛，小小的王一腾似乎也明白了些什么。“竞技体育就是这样，不到最后，你永远不知道结果，所以赛场上的每一分钟，都要全力以赴。”曾彦说。

因为自身努力，又有天赋加持，小学后，王一腾进入体校的篮球队练球，他在球队是一个标志性人物，球技好，得到大家的认可，小孩子难免产生一些骄傲情绪，觉得自己已经是一个球星，每当家长捕捉到孩子的这种心情，一场家庭内部的“宫心计”就要开演了。“打球先要学会做人，做人最忌讳的就是骄傲自大，所以王一腾在队里觉得自己牛哄哄的时候，我就带他去东方绿舟待几天，和CBA的正式球员们过过招。效果是立竿见影的，因为哪怕跟CBA里的小队员比两下子，他都还差得很远。”爸爸王勇通过这种方式，身体力行地告诉王一腾一个道理：人外有人，天外有天，学无止境，切忌骄傲。

王一腾最喜欢的篮球运动员是詹姆斯，他梦想有一天能去NBA跟偶像一起打球。最近，罚篮训练连进10球，他高兴得

不得了，因为他和梦想的距离，又近了一点。

跑步中感悟人生哲学

张欣楠是市运会田径赛场上比较另类的选手。说他另类，是因为他并不是专业体校出来的田径运动员，事实上，15岁的他，去年才转向田径专业训练，就通过了选拔，代表黄浦区参加市运会男子800米和1500米两个项目的比赛。

不过，他的跑步史却已经很久了，从幼儿园开始，当别的家长开车接送孩子上下学时，张欣楠就跟妈妈要求：“我要跑步去上学。”于是经常在幼儿园的路上，看到外公骑着车跟随在张欣楠身后，陪伴他往返的身影。

这份对跑步的热爱和家庭有着分不开的关系。张欣楠的外公当年就是学校的运动健将，据说当年在校运会创造的800米纪录保持了10年之久；张欣楠母亲则常年坚持练习瑜伽和打羽毛球，去年还获得上海市金融系统羽毛球单打第三名；张欣楠的父亲从小喜爱武术，跟随师傅练了三年，现在也是跑步爱好者，几乎每天早晨都要跑上5公里，周末有时间还会跑个半马。

兼具遗传因素和个人爱好的张欣楠，从小身体素质就很不错，小学时还加入了学校足球队，当上了前锋，后来还进了区队。在足球队里，跑步成了“一道副菜”，和队友相比，张欣楠跑得虽快，身板却略显单薄。于是，偶然的时机，去年加入了杨峻青少年体育俱乐部，在复旦大学副教授、国家高级教练员杨峻的指导下，开始了跑步训练。“杨峻俱乐部的训练比较专业系统，且不像体校的强度那么大，因为我想兼顾学业和体育锻炼，

张欣楠（左5）和他的跑步小伙伴们。

