



每周一次的长跑锻炼不仅提高了张欣楠的体能和耐力，也悄悄改变着他的人对事的态度和意志品质，他学会了不抛弃不放弃。

所以只能在课余时间抽出更多的时间满足田径爱好，训练时间一般是选在周末。”

在田径俱乐部，张欣楠结识了很多志同道合小伙伴，大家一起训练、互相鼓励，身体和心理素质都得到了很大的提升。“在俱乐部，老师注重的不是400米、800米或者1500米这样具体的项目训练，而是体能、田径训练结合的方式。每周我们要跑一两公里，一开始真的很难坚持下来，第一次跑的时候，我没有跑完。但老师告诉我们，就算慢一点，走也要走完，决不能半途而废。”张欣楠告诉记者，现在他对跑10公里已经不再恐惧，尽量不轻易放弃任何一次训练。“当你能跑10公里后，老师就会给你加到12公里、15公里……这也是体育的意义吧，不断突破自己。”

体能训练对于运动员竞技能力的提高非常重要，虽然短距离跑步拼的是速度，但体能不够，运动员走得不会远。每周一次的长跑锻炼不仅提高了张欣楠的体能和耐力，也悄悄改变着他的人对事的态度和意志品质，他学会了不抛弃不放弃。

当然，超越也是体育运动中不可或缺的一部分。训练了一段时间后，张欣楠参加浦东新区阳光体育大联赛，第一次参加比赛的他拿到了800米银牌和1500米金牌的好成绩。在市运

会的赛场上，仅训练了一年的张欣楠拿到了800米的第六名，这对于他来说，更是莫大的鼓励。“市运会是一个上海市级规模的比赛，作为一个非专业的运动员，他准备了几个月，能拿到这个名次，我们作为家长已经非常满足了。”张妈妈如此评价道。

这就跟人的成长是一样的：人生就像一次长跑，中间可能有赶超的时候，有落后的时候，也有冲刺的时候，很多时候你需要独自扛下去，跟自己的体能作战。作为家里跑得最快的人，张欣楠说自己还将把这个爱好坚持下去，如果有机会，要让更多人爱上田径，爱上运动。

体操是玩出来的

严一诚（小名新一）出生在一个体操家庭。爸爸是第三届体操世锦赛冠军、上海体育学院体操教师严明勇，最擅长吊环项目的他，在国际体操联合会会有一个以自己名字命名的技术动作，叫“严明勇支撑”；新一的妈妈马秋静，4岁就开始练习体操，现在则是浦东新区少体校的体操教练。