



文/片/视频 记者 王媛  
济南报道

暮春的清晨,天色微亮,城市还未完全从沉睡中苏醒,山东财经大学燕山校区操场的一角,已经响起了清脆嘹亮的哨音。4月25日早上6点多,20多个孩子整齐列队,在一位精神矍铄的老人带领下,认真做着热身运动,伸展四肢、活动关节,每一个动作都干脆利落有条不紊。

老人叫袁成立,今年75岁。从2007年至今,十九年如一日地坚守在田径场上,义务带孩子们进行田径训练。他用脚步与汗水,陪伴了一批批孩子在跑道上追逐梦想收获成长,孩子们都亲切地称他为“袁爷爷”。袁成立年轻时在部队就在田径方面崭露头角,经过专业教练的培训,他在各种运动会中屡获佳绩。后来他到了铁路部门工作,虽然从事了文职,但是依然没有放弃过体育锻炼。

2005年,退休后的袁成立参加了全国老年人田径运动会,分别获得了金银铜好几枚奖牌。从此他一发不可收拾,参加了各地大大小小的运动会,取得了不少好成绩。2007年,在山东交通学院操场上,有几个朋友找到正在锻炼的袁成立,想让他指导自己的孩子。袁成立欣然答应,并且分文不收。从此,一传十,十传百,越来越多的孩子开始跟着袁成立训练,甚至有的家长也加入进来。

这些孩子最小的六七岁,大的十几岁,清晨的阳光温柔地洒在孩子们稚嫩的脸庞上,透着满满的生机与活力。“稍息、立正,热身准备!”常年的教学让袁成立的声音有些沙哑,但是口令依然清晰有力。虽然年过七旬,但袁成立依旧身姿挺拔,全程陪伴着孩子们完成每一项训练。从基础的热身拉伸,到跑步姿势矫正,短跑耐力训练,他始终亲力亲为,耐心指导每一个孩子。

十九年来,从山东交通学院的田径场到如今的山东财经大学田径场,每周末的早上,和所有的节假日、寒暑假,只要天气条件允许,袁成立的田径公益课堂总会准时开课,总能看到他带着孩子们训练的身影。“算一算,跟着我训练过的,少说也有五六百个孩子了。”袁成立笑着摇摇头,“数不清。”在袁成立的悉心教导下,不少孩子凭借扎实的田径功底,成功加入学校田径队,更有优秀学子脱颖而出,入选市田径队、省田径队,在各类田径赛事中崭露头角,绽放光彩。

“田径是运动之母,既能强身健体,又能培养孩子的毅力、专注力和自律性。”十九年的义务执教,袁成立看着这些孩子们从懵懂胆怯变得自信勇敢,从瘦小体弱变得体魄强健,从半途而废变得坚韧不拔,他很是欣慰。私底下,袁成立依然不断地学习新的田径知识和技能,让自己与时俱进,以便更好地指导孩子们。

“只要我身体允许,哪怕只有一个孩子,我都会继续教下去。”谈及以后,袁成立眼神坚定。他说,希望能用自己的一份力,让更多孩子爱上运动,拥有健康的体魄,在奔跑中收获快乐,用体育精神点亮他们的成长之路。



袁成立带着孩子进行训练,75岁的他跑起来依然虎虎生风,在他的带领下,孩子们在奔跑中获得了成长和快乐。

## 田径爷爷 爱心教练



孩子们动作做得好,袁成立毫不吝啬夸奖,鼓励孩子们继续加油。



袁成立一边为孩子加油鼓气,一边仔细观察着孩子们的动作做得到不到位。



清晨的田径场上,孩子们在袁成立的带领下进行训练,跑起来的样子如同小鸟。



袁成立和老伴正在整理他曾经获得过的大小奖牌。

微纪录



扫码看视频



在体育的道路上,袁成立义务执教19年,带着孩子们快乐成长。