

徐州体操“童子功”这样炼成



小队员们排队逐一开始训练。



吊环上,教练托举着毛雨升,让他理解运动过程中应该保持的动作规范。

文/本报记者 李小麦 图/本报记者 陈艳

“一圈、两圈、三圈……加把劲!”10月24日下午3点30分,记者走进徐州市星光小学荣盛城分校,老远就听见铿锵有力的口令声。推开徐州市体操训练基地的大门,“荣誉”“拼搏”4个红色大字迎面高悬;场馆内,十多名六七岁的“萌娃”正贴着墙根跑圈,小脸通红,却个个咬牙坚持。

江苏省第二十一届运动会将于2026年在连云港举行。为抢抓备战“窗口期”,夯实体育后备人才塔基,徐州市体操队以“起跑就是冲刺”的姿态,从早从实开始了备战训练。

“现在还没到齐,高年级队员4点半放学后继续加练。”女子体操教练李清告诉记者,她麾下的队员大多是2018年、2019年出生,“家长只能送到门口,教练既当技术指导,又当生活保姆。”说话间,一名小女孩走过来说:“脚后跟疼。”李清先拍拍女孩后背安慰两句后,开始给女孩进行脚后跟按摩,以缓解疼痛。“每天这样‘零碎活’数不清,但体操项目就得从小打磨,错过黄金年龄段,后面补



▲肖书言因为动作没做到自己满意的程度而神情黯然。

◀陈香朵在平衡木上动作流畅,可以较好地完成一些高难度动作。

都补不回来。”

“脚背绷直,肩往下拉,双腿夹紧!”“对,就是这样,做得很好!”按照教练的要求,小队员们每天进行压腿、拉韧带、倒立等基础训练,虽说都是训练3年以上的体操运动员,可在拉韧带训练中,还是有两个六七岁的小队员哭了起来。

徐州体操在江苏省还是比较有名的,先后培养出数十名全国优秀体操运动员,比如世界冠军尤浩、亚运会冠军赵嘉伟等。其中,尤浩参加了里约奥运会,获得体操男子团体第三名;参加了东京奥运会,获得吊环银牌。“偶像就在家乡,孩子们看得见、摸得着,这是最好的教材。”徐州体操项目中心主任李世新说。

下午4点多,男子吊环区传来清脆的“嗒嗒”声。教练陈伟把两根弹力绳交叉成“X”形,体操男子小队员们依次进行波浪练习。“身体绷直!想象自己是一片羽毛——对,就这样!”陈伟来回穿梭,一手托腰、一手扶腿,帮助孩子寻找最佳发力点。

“别小看这‘波浪’,一天要重复数百次。”陈伟伸出自己的右手,掌心满是老茧,“孩子们更辛苦。”他指着一名叫谭程智的小男孩说:“孩子的小手虎口处茧子厚得像小甲片,晚上爸妈用温水给他泡,再用磨脚刀一点点削,第二天继续练,从不喊疼。”

趁着训练间隙,记者和小队员肖书言聊了起来。

“你几岁了?”

“7岁。”

“来这里练了多久了啊?”

“2年多了。”

“每天训练多长时间?”

“周一到周五每天下午3点半开始训练,6点结束。周六训练全天。”

还没来得及继续问下去,肖书言就拉着小伙伴开始练习倒立。靠在墙边,不一会儿孩子们的小脸开始变红,汗水不停地往下流,倒立中的肖书言却身姿笔挺,纹丝不动。

“5分钟到了,可以下来了。”李清告诉记者,当初肖书言体质弱,父母是抱着学体操能强身健体的心态送来的,但教练发现这孩子体能、身材、肌肉类型以及性格都非常优秀,而且特别能吃苦,于是鼓励她一路坚持练了下来。这几年孩子状态越来越好,每逢大赛成绩都很突出,是个不可多得的体操好苗子。

采访中,记者了解到,目前体操训练房正在拆建中,新建成的训练馆面积达2000平方米。过渡期间,把训练基地“嵌”在小学里,也是我市推进体教融合的举措之一。“孩子们上午在班上上课,下午课后直接转场训练,文化课一节不落,训练时间还能得到保证。”李世新说。

近年来,徐州市体操队积极开展青少年儿童体适能暨快乐体操运动,并加大宣传力度,让更多了解体操项目,让更多人参与到体操项目中,为传统项目开辟了新天地。

►晚上6点50分,训练结束,教练员总结训练情况。



询问了情况,并给予安慰。
训练过程中,一名队员突然脚踝疼痛无法继续,教练仔细



求动作既要协调更要优美。
在平衡木上,教练正在纠正张熙蓓的动作,平衡木项目要

