汗水铸勋章 少年砺锋芒

本报记者 王莹

10月下旬，徐州市青少年竞技体育进入秋冬储备训练黄金期。举重、击剑、柔道、射击等项目的青少年队员开启常态化集训。近日，记者先后走进奥体中心、湖北路体育中心、星光小学及段庄第二小学，用镜头记录青少年运动员挥汗训练的瞬间。

在奥体中心举重馆内，灯光汇聚在训练台。小队员弓步站稳，双臂发力，稳稳将杠铃托举过头顶，绷紧的肌肉、专注的眼神，是日复一日沉淀力量的见证。

击剑馆内，银灰色护面遮挡脸庞，长剑在空中碰撞，清脆的声响回荡剑道。小队员身着雪白击剑服，弓步、刺击、回撤一气呵成。少年们在攻防之间练就反应力与决断力。

柔道垫上的对抗张力十足。蓝、白道服的队员扭转发力，完成投技的瞬间充满力量与技巧的双重美感。对抗类项目严格按年龄、体重与水平分组实战，既保证训练强度，也最大限度规避运动损伤。

“安全是底线，科学是根本。”奥体中心柔道教练员李洪仁介绍，每个年龄段都有严格的分层目标，教练团队严格执行热身、动态拉伸及放松流程，杜绝带伤训练。在他看来，训练不只瞄准赛场奖牌，更重在培育孩子坚韧的意志、规则意识与自律品格。

湖北路体育中心射击馆里，则是一派沉静氛围。10米气步枪靶位前，小队员举枪、贴腮，目光穿过准星锁定靶心。射击是“静”的竞技，比拼的不仅是技术精度，更考验心理素养与情绪把控能力，一次次举枪、击发，磨炼着少年沉心定力。

星光小学体操房内，教练站在平衡木旁，双手护着年幼的小队员完成单腿平衡动作。孩子抿着嘴、伸开手臂，稚嫩模样里透着不服输的认真。

段庄二小射箭馆中，搭箭拉弓、箭在弦上。这里有着清晰的分层训练体系：10至12岁队员夯实动作基础，13岁以上队员逐步开展实射对抗，“弓箭不对人” 是每一名队员的入门铁律。队员们从 “要我练”转向“我要练”，在拉弓瞄准中养成专注自律的品质。

一个个训练瞬间，正是徐州青少年竞技体育的生动缩影。通过科学训练体系与持续深化的体教融合，这群少年未来在赛场上学着争取胜利，也学着接纳失利，带着体育赋予的底气，奔赴往后的成长之路。

本报记者 张荏衔 摄



体操少年在吊环上腾空舒展，用汗水打磨每一个动作。


防守、出击，每一次交锋，都是反应与策略的较量。


抓住破绽借力巧摔，一本决胜。


稳定核心，精准发力，每一次咬紧牙关的举起，都是对自我的超越。


稳住呼吸，沉下心神，弓弦之上，是专注与从容。