



用汗水浇筑梦想

——徐州体操『萌军』这样炼成

本报记者 李小委

“一圈、两圈、三圈……加把劲！”10月24日下午3时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。”女子体操教练李清涛告诉记者，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。”李清涛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起来了。

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时许，男子吊环区传来清脆的“喀喀”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摆浪练习。“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‘摆浪’，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，不会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。”李清涛告诉记者，当初肖书言体质弱，父母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。“孩子们上午在班里上课，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，让更多人了解体操项目，让更多人参与到体操项目中，为传统项目开辟了新天地。



图①：在平衡木上，教练正在纠正张熙苒的动作，平衡木项目要求动作既要协调更要优美。

图②：小队员们排队逐一开始训练。

图③：肖书言因为动作总是做不好而神情黯然，难过不已。

图④：训练过程中，一名队员突然脚踝疼痛无法继续，教练仔细询问了解情况，并给予安慰。

图⑤：下午1时50分，在徐州市星光小学荣盛城分校，三年级13班田可馨（第一排左二）正在回答老师的问题。同是体操队员的陈香朵（第一排左一）在认真听讲。

图⑥：晚上6时50分，训练结束，教练员总结训练情况。

图⑦：吊环项目上，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。

图⑧：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。

本报记者 陈艳 摄

