

► 未来之星
▼ 高低杠训练



▼ 燕式平衡



六一
儿童节
HAPPY
特稿

明天,又将迎来一年一度的“六一”国际儿童节。在这个特殊的日子,有的孩子和家长一起去游乐场尽情玩耍,有的孩子去商场购买心仪已久的礼物,有的孩子在老师的带领下度过梦幻的狂欢节……然而也有一些孩子的儿童节是与时间赛跑、与汗水相伴。

热“练”六一 ——体操队的别样儿童节

□全媒体记者:陈姝婷/文 魏星 毕鸿/图

“你的儿童节愿望是什么?”
“是能够回家陪爸爸妈妈。”
在滁州市体育职业学校的体操房内,一个名叫程祖玉的滁州10岁小男孩对记者说出了自己的儿童节愿望,他在说愿望的时候有点哽咽,失落的小眼神一闪而过,转瞬又绽放了笑容。
程祖玉是安徽省男子集训队的队长,他虽是滁州人,但也和省队其他小朋友一起,住宿在学校。如此,他与家人一起生活的时间就少了些,因而陪伴父母便成了他的节日愿望。

“在这里,节假日基本不放假,春节最多也就一周的假期,平时每逢周一休息一天。”狄伟教练介绍说,“体校属于业校性质,课余时间对于孩子的训练来说非常宝贵。”
今年儿童节是周六,按照惯例,体操队不放假,程祖玉的这个愿望应该是实现不了了。他很懂事,笑眯眯地跟记者说:“我5岁开始练体操,基本不过儿童节,已经习惯了。和体操队的小朋友在这里一起练习,大家有说有笑,相互照顾,也会收到学校老师送来的礼物,感觉很开心很温暖。”

9岁的李茂森也是省队成员,留着可爱的锅盖头,他说:“我和程祖玉一样,也是5岁时进的体操队,我俩一直一起练,是好朋友。”在他的记忆里,过六一儿童节是很早以前的事了,现在他尽管很想和爸爸妈妈一起出去玩,但是更愿意好好训练,希望能在比赛中取得理想的成绩。

李茂森的背上有一个肉眼依稀可见的伤疤,记者问他关于伤疤的故事,他摸了摸脑袋回答说:“不记得撞到哪了,但是清楚记得当时肯定没哭。”平时训练长肌肉时偶有酸痛感,他都默默坚持着。

在体操房内,像程祖玉、李茂森这样的省队成员,算是老大哥了,还有去年刚招录的新生,他们的平均年龄是6周岁。

5岁的顾焱是年龄最小的队员,话语间还带着稚嫩的奶气,但是动作干净有力。她说:“如果儿童节放假,想跟爸爸妈妈去上海玩;如果不放假,也不会不高兴,下次再过好就好了。我喜欢体操,喜欢和小朋友一起玩。”

董潘听寒,大家都喊他“大听”,进体操队已有一年时间,和别的大部分小孩不一样的是,他是父母主动送到体操队的。大听妈妈是滁州学院的教师,她跟记者介绍说,孩子从小就比较爱动,刚会走路时,喜欢在家里搬凳子爬到各种台面上;会走路后,家人经常一起爬山,大听可以爬上很高的树。“因为拍了很多爬树、爬竹子的视频发朋友圈,有很多朋友看到后觉得孩子适合练体操。后来一次偶然的机会,我带孩子去体校看了看,大听刚去就很喜欢那个环境,于是就开始了。”

面对孩子过不了儿童节的问题,大听妈妈觉得“小孩比较小,目前应该还不会失落,因为体校有很多跟他们一样的小孩。作为家长,选择了就要有取舍,不可能什么都要,简化欲求,就不觉得有什么不好的。”

对于孩子在体操队的辛苦,大听妈妈认为这个“辛苦”要怎么看,她通过一年多的观察发现,其实并没有大家想象中的累。他们一组有十来个小女孩,每个动作轮流做一遍需要排队,等待时都可以休息。而且体操这项运动是在练如何掌控自己的身体,练的是身体的核心,不像举重、踢球等需要消耗大量体能。“孩子每天练四个小时,回来问他累不累,回答永远都是不累。另一方面,生活在城市里的孩子可以让身体累的机会会有点少,所以适当的累是有必要的。”

每年夏季,都是运动员练体能、磨意志的关键期。进入6月,天气渐热,对小体操队员的考验也将升级。

狄伟教练与滁州体操共成长,一路走来,见证了体操的无数个艰难与辉煌时刻。回忆往昔峥嵘岁



▲ 双杠练习



▲ 佩戴护掌

月,而更精力勤劳,狄教练向记者讲述了体校原址拆除后的艰苦十余年。那时候,训练场所坐落在一所普通中学的体育馆里,由于年久失修,漏雨面积达到90%。馆里没有任何降温防寒设备,夏季高温达到40多度,坐着不动都会汗流浹背,更别提高强度的训练了,所以对运动员来说真的是意志体质的考验。而且由于经费紧张,训练器材也不能满足训练需求,在很长一段时间内,队员都是在一块腐烂程度达到70%的体操板上训练,上面铺一层地毯,表面上看没什么,运动员一做动作,一高一低,一瘸一拐,便全露馅了。所以她觉得,“自陈林教练1961年在草地上、树荫下白手起家办起的第一个体操班发展至今,滁州的体操训练环境在全国业余体校中已达一流标准,相比起过去的艰苦,今天的孩子还是幸运的。”

儿童节将至,一个个小小的身影穿梭在体操房的光影中,纯粹而美好,他们正在为2026年安徽省第十六届运动会而努力。在这两年时间里,他们需要不断练习柔韧、体能、基本功、技术、舞蹈、形体等项目,想要获得不错的成绩,任务艰巨、付出颇多。

虽然这个儿童节不放假,但教练们会考虑到孩子的心情,将在儿童节精心制定游戏类训练方案,适当调整训练计划,这样既能保证训练的系统性,又能让孩子轻松愉快地度过自己的节日。

功夫不负有心人,愿这群可爱的孩子都能在汗水挥洒后,收获儿童节的别样礼物,编织更美好的童年岁月。

► 比比谁最棒



► 柔韧练习

