



快乐教育提兴趣 培养人才抓输送

访保定市体操队主教练宋莉莉

□本报记者 周强

在省运会体操项目比赛现场,随着保定队的小队员们转换赛场,始终有一个人跟她们形影不离,忙前忙后,她就是保定体操队的主教练宋莉莉。“我们其实就是一个高级保姆,除了指导孩子们的训练,还要照顾好她们的生活”。宋教练乐呵呵地说,她对待这些队员就像自己的孩子一样。“因为孩子这么小,出来比赛,教练一定要高度负责,吃喝拉撒都得管,昨天晚上有一个孩子发烧39度多,为了防止出现兴奋剂问题,我们及时给孩子进行物理降温,并在医护人员的指导下给孩子合理用药”。

据宋教练介绍,本次体操比赛决赛,保定队共有39名队员参赛,其中男队员18名,女队员21名。在9月9日的第一个比赛日当中,保定女队发挥出色,一举夺得了5-6岁组的团体银牌。“孩子们基本都发挥正常,个别

表现好的还超常发挥。”虽然没能拿到金牌,但宋教练却并没有太多的遗憾,“石家庄拿的第一名,实事求是地说,我们跟石家庄队确实还存在一定的差距,关键是通过这次比赛,队员们增长了比赛经验,认识到了自身的不足,这些收获都很珍贵”。

小队员们虽然只有五六岁的年纪,但练体操都已经两三年了,宋教练表示,这些孩子都是她从幼儿园精心挑选的好苗子,“我选体操苗子先看眼睛,精气神好、有点小调皮,但又特别聪明的孩子是最喜欢的。当然前提是身体条件必须符合要求,尤其是手臂必须直,这是关键,再有,个子小巧也是选材需考虑的重要因素”。

在日常的训练中,宋教练特别关注孩子们的心理状态,她提倡基础的训练应该是快乐的,“很多人印象当中体操是最苦的项目,孩子们训练就得吃苦,这个观念应该改改了,入门阶段应该以玩为主,以玩代练,以趣味性去

吸引孩子。刚开始训练的孩子可以在游戏中跳跳小海绵,两个人一组,互相压压腿,等孩子们完全适应了以后再逐渐提高要求,严格训练,追求完成参赛任务”。

在宋教练的队员中,有位叫张熙彤的小朋友在这次比赛中表现出色,“她就是对体操特别感兴趣,特别喜欢体操,虽然她开始训练比较晚,但她的柔韧性和表现力都特别好,进步非常快”。宋教练介绍说,张熙彤家住在徐水,离保定市较远,只能在周末的时候赶过去训练,“每周训练一天半的时间,这个暑假集中训练,成绩突飞猛进”。“我现在还是有点胆子小,在蹦床的时候双腿有点分不开”。小熙彤说,即便是面临困难,她也要在体操的训练道路上继续前行,毕竟这是她最大的爱好。

由于很多队员都是第一次参加正式比赛,心里紧张是在所难免的,这时候心理疏导就变得尤为重要,“有的孩

子就找到我说好紧张,我就开导她们不用紧张,做坏了动作,教练也不会批评,只要努力了就行,通过聊天缓解孩子们的紧张心理。比赛过程当中,孩子们还是挺放松的,发挥出了平时训练的水平”。

体操是一个基础大项,也是人才输出的重要渠道,对孩子能力的培养显得十分重要,“作为基层来说,我比较注重两个方面的工作,一个是孩子的基础能力训练,一个是人才输送”。据宋教练介绍,这些年来,保定体操队不仅向省体操队输送了一批优秀运动员,还向跳水、蹦床、冰雪等项目输送了一批跨项运动员,“有一名孩子跨项输送到空中技巧队,12岁的时候就拿到了全国锦标赛的冠军,这跟他之前打下的体操基础是密不可分的”。宋教练表示,她将继续抓好队员们的基础训练,不断提升孩子们的综合能力,为体操人才培养添砖加瓦。

情有独钟 力夺金牌

小记唐山代表队游泳运动员葛译文

□本报记者 周强

9月9日晚,在邯郸市综合体育馆内,省运会游泳项目决赛拉开帷幕,唐山选手葛译文奋力拼搏,摘得50米蛙泳项目的金牌,为唐山代表队再添一金。

“孩子从6岁就开始练习游泳了,到目前已经练了五六年了”。看到葛译文拿到金牌,她的妈妈邢女士非常开心,“孩子从小就有一个体育梦,能够在省运会的赛场上夺得金牌,也算是圆了他的一个梦想”。

据邢女士介绍,她的丈夫是从事篮球运动的,或许是受到父亲的影响,孩子从小就对体育感兴趣,“当时孩子有点不爱吃饭,为了让他增强体质,我们选择让他参加游泳练习”。初次接触游

泳,葛译文的积极性并不高,甚至一度有些抵触,为了能让他坚持下去,邢女士和爱人软硬兼施,“有时候说急了就狠狠地训他,有时候就哄哄,总之就是想尽办法让他练游泳”。

最初的几年,葛译文也陆续参加过一些比赛,但表现平平,成绩一般,在小学4年级的时候,他迎来了一个重大的突破,“当时是参加了一个省级的比赛,获得了第二名的成绩,这个事让他有了很大的自信,开始专注地去练习游泳。”经过五六年级的一个成长瓶颈期后,在今年的省运会上终于实现了金牌的突破。

“这个孩子条件特别好,因为他父亲是篮球专业运动员,他也完美继承了父亲的身高优势,他的协调能力也不错,属于努力一点点就

收获一大截的类型。”教练曹春平评价道,目前,葛译文正处于上升阶段,如果继续努力,成绩一定还有大的发展,“他的蛙泳和混合泳是主项,9月10号,在我的鼓励下,他参加了100米蝶泳的比赛,虽然不是他的主项,但依然拿到了一枚铜牌,我个人非常希望他能踏踏实实一直练下去,当然也尊重他个人的想法”。

据家长和教练介绍,葛译文是一名多才多艺的孩子,本身颜值高,学习成绩也不错,“他的街舞跳得很好,自己开通了抖音账号,可以说是一名地地道道的小网红”,他的妈妈邢女士说,曾经有经纪公司找到她,希望跟孩子签约走明星路线,但孩子对游泳情有独钟,一直坚持练习,“无论他是否坚持走专业的道路,我们都会支持他”。



■葛译文获奖后跟妈妈在一起。周强 摄