

浙江体操队:冬藏蓄力待春发

本报记者 马碧茹 洪漩 陈浩森 文/摄



成长背后少不了泪水灌溉 信念和思念融合成 9岁小花的冬训初体验

本报记者 洪漩



对于普通孩子来说,翘首以待的寒假终于在期末考试后如约而至。计划一个愉快而充实的假期,无疑成了他们对自己的最佳犒赏。

不过,对于身处省队的应亚欣而言,寒假与她无关。因为,未满9周岁的她,在这个冬天迎来了人生中的第一个冬训。大约三四个月前,尚在陈经纶体校训练的应亚欣被省队教练相中进入省体操队后,便再也未曾回过家。相较训练时在器械上的自信飞扬,走下平衡木的应亚欣面对记者时显得有些怯生生。一双小鹿般水汪汪的大眼睛,搭配天然卷的刘海,看上去有些呆萌。或许是因为感冒的缘故,她还不时吸吸鼻子,那模样有种说不出的可爱。

“来到省队还适应吗?”“还好,感觉来这里后练得更好了。”应亚欣试图努力调整最佳状态,挺直脊背仰着小脑袋注视记者,小大人模样地回答道。

“今年春节可能回不去家,会想爸妈吗?”当记者问出这个问题,应亚欣瞬间红了眼圈,眼泪在眼眶里打转了两圈,最终还是忍不住簌簌落了下来。一时间,记者和教练俞卫青赶忙上前安慰,好一会儿才将小姑娘的情绪平复下来。她轻声细语地说:“想家的时候会给家人电话,他们进不来学校,我就到校门口和他们上见一面。”

俞教练介绍,受疫情影响,队员们几乎不得不坚持封闭训练。哪怕家在杭州,应亚欣也无法回到几十里开外的家中承欢父母膝下。“虽说小亚欣之前就有寄宿经验,比同龄的普通孩子更会照顾自己,但是进入省队后,势必对他们有着更高要求。独立便是每个来到这的孩子要学的第一课。”

俞卫青告诉记者,应亚欣是目前体操队最小年龄段的队员之一,虽说年幼,却一直是个坚强的孩子。同时,俞卫青也感慨,训练之余,教练们更像呵护小队员成长的大家长。“不仅督促她们学会整理内务,帮着辅导文化课,她们觉得委屈了还得想办法哄哄……真是又当教练又当妈。”

应亚欣擦干泪水,很快再度全心投入训练中去。看着她微抿嘴唇,挥臂发力,努力完成一次次挑战,让人坚信,走过播洒汗水和希望的冬训,她很快会慢慢成熟起来。

冬训·直击现场

冬藏理想,且待春发,作为一整年中自我提升的绝佳契机,此番磨砺是每个冬天的必由之路。一脚踏进浙江体育职业技术学院体操房,放眼望去,偌大的体操房热火朝天,不少运动员的脸上都淌着汗水,仿佛盛夏时节。此番场景,同样出现在楼上的蹦技馆和艺术馆。即将于几个月后启幕的奥运会和全运会,却又为此次冬训赋予了别样的意义。

封闭式训练考验身心 明确各自目标不懈怠

在体操馆,运动员年长的二十出头,年幼的不过八九岁。他们之中,19岁的黎琪已然起到表率的大姐姐,训练自觉自律。黎琪告诉记者,多年运动员生涯,早已习惯和家人聚少离多。“我已经不是小孩子了,一门心思练就对了。”她轻描淡写地说道。

与之往年相比,本次冬训最大的区别恐怕就是“闭门不出”。浙江体操队主教练陈红感叹,处于封闭状态的冬训无疑是对运动员的身体和心理都是极大

大考验。“日复一日的训练,时间一长,队员难免容易懈怠。”

为调动积极性,统一思想,在封闭状态下保持斗志和对训练的激情,冬训之初,陈红带领教练员和运动员在湖州进行了为期一周的外训。“我们专门开了一个备战会议,明确冬训期间教练员与运动员的具体计划和目标,现在都在墙上贴着。”

记者循着陈红指的方向,看到了几块偌大的KT板上,写道由体能储备期、难度发展期、协

作赛准备期、锦标赛准备期和竞赛期五个阶段组成的冬训阶段计划,以及明确至个人的单项难度发展目标详尽具体,一目了然。

“有明确目标,产生对成绩的渴望,运动员才有坚持下去的动力。我们的最终目的,就是完成全运会目标。”其实,陈红就在几天前刚刚退休并接受正式返聘,对她而言,享受退休后的自在远不及坚守岗位来得重要。“我得送他们上赛场。”

国家队内测提振信心 师徒以队为家度春节

截至目前,原定于3、4月份的多项赛事究竟能否如期举行尚未可知。为尽可能给运动员创造比赛条件,更好备战接下来的各项大赛,队内测试赛便尤为重要。记者连线远在北京国家蹦床队训练的曹云珠,得知她在1月底内测中表现十分抢眼,这令教练姚妍君很欣慰。她表示

内测不仅检验了冬训前半段的成果,也树立了后半段继续提升实力的信心。“曹云珠经历了去年一整年的伤病困扰,目前正在逐步恢复,冬训的主要工作就是恢复原有难度成套,进一步提高整体水平。”

姚妍君表示,这也是她在国家队度过的第二个春节。“这里还

有些老教练已经20年没回家过年了。”对于不能和家人团聚,姚妍君虽有些遗憾,但是她将和爱徒以队为家欢度传统佳节。“既然选择了这份工作,就要有奉献的准备,为国争光四个字牢记于心。我们的目标很明确,那就是争取参加东京奥运会,以及在全运会中有更好的表现。”

拍照、化妆、踢足球 给枯燥的冬训生活找点乐子

在紧张训练之余,运动员也劳逸结合。艺术体操团体项目教练蔡彤彤笑着告诉记者,小队员们都十分有表现欲,休息时喜欢换上常服在学院各角落拍美照,

放松身心。

黎琪告诉记者,每天训练前她都会花20分钟化个妆。“现在长大了,懂得爱美了。”她俏皮地说,其实化妆不仅为了美,更重要

是一种仪式感,让她以饱满的精神状态开启一天的训练。

此外,春节放假期间,体操系里还准备组织小范围趣味活动,让队员们也能放松一下。