

“

跳跃、旋转,千万别眨眼!这是不少观众对于单跳运动比赛的直观感受。蹦床小众,蹦床里的单跳更小众。多年来,浙江省在该项目上一直保持着领先地位。

在2022年全国蹦床锦标赛上,不少新生代运动员都全力以赴,期待在各方面增强“硬实力”。我省单跳运动员收获两金一铜,其中,优秀单跳后备人才索嘉蔚初次登上成年组的全国舞台便获得团体第一、个人第三名,其表现可圈可点,令人欣喜。

日前,记者走进浙江体育职业技术学院蹦床队,在单跳项目狭长的专用跑道旁,见到了索嘉蔚,她正为明年的世锦赛做准备。

”

## 人物名片

索嘉蔚,出生于2006年,曾参加过2017年全国青少年蹦床锦标赛、2018年全国青少年蹦床锦标赛资格赛、2019年第二届青年运动会、2019年全国U系列青少年蹦床锦标赛等,多次荣获单跳项目团体、个人冠军。2022年8月,全国蹦床锦标赛成年组比赛,获得团体第一、个人第三。

索嘉蔚

## A “葫芦娃”带着她上路

索嘉蔚老家辽宁沈阳,踏上体育职业生

涯后,她辗转来到浙江,2016年由湖州输送至省队。多年来,其训练表现突出,多次在全国青少年锦标赛中获得不俗的成绩。

提及缘何开启运动员生涯,东北人自带喜剧基因的属性一览无遗:“那记忆可太深刻了!我两岁时在家里看动画片《葫芦娃》,也想像葫芦兄弟一样武力高强,飞檐走壁。结果,舅舅忽悠我‘要不要给你找个葫芦娃师傅’,我天真地相信了,还寄希望于他。”

索嘉蔚回忆,自己小时候随父母、舅舅在南京生活。长辈工作之余常常带她去商场的游乐场。幼年的索嘉蔚独爱蹦床区



域,总是玩得不亦乐乎。一次偶然的

机会,在游乐场上展现惊人运动天赋的她被一位恰巧路过的运动队教练一眼相中,想征求家属同意,推荐她到当地的运动队训练。

“在我们家,舅舅说话很有分量,也正是他权衡发展前景后,出面做了我父母的思想工作,建议我去试训。”就这样,年幼的索嘉蔚意外开启了和大部分同龄人迥异的童年时光。在铺着地毯的木质跑道上

## 索嘉蔚：不懈努力，跳出人生新高度

本报记者 洪流

## B “偶像光芒”引领迷妹成长

大约9岁左右,索嘉蔚有机会来到浙江省队训练,师从邵春华和朱彬倩两位教练。

培养出宋烨鸿、朱彬倩、贾芳芳等多位全国冠军、世界冠军的“金牌教练”邵春华回忆当初面试环节,当时小嘉蔚展示了一套单跳动作,他观察后给出评价:“小孩子不错,速度快,很灵活,留下再看看。”

后来,索嘉蔚以诚恳的训练态度和不断突破的竞技水平证明,自己没有辜负教练的期待。于是,也就有了邵春华教练后续的“追加评价”:“这个孩子很听话,肯吃苦,有目标,接受能力强,是个好孩子。”

除了得到金牌教练的悉心指教,来到浙江队

的索嘉蔚更被“偶像光芒”迷了眼。“刚来时,就见识到了师姐贾芳芳的实力,看她训练,我被震撼得嘴巴都合不上了。无论多高难度的动作,她都能流畅地完成,保质保量,我的目标就是向她靠拢。”索嘉蔚笑着说,即使如今贾芳芳退役,也依然不能撼动她是自己心目中的“单跳女神”的地位。

崇拜和羡慕最终都化作实际行动。立志像师姐看齐的索嘉蔚为了完成高质量的动作和难度,在赛道上一再重复着。而贾芳芳也毫不保留地和这位小师妹分享自己的心路历程和经验,这也让索嘉蔚心怀感激,并渐渐在各类全国青年比赛上收获属于自己的荣誉。

## C 为“全国冠军”全力以赴

对于运动员而言,成长时难免会遇到瓶颈期。索嘉蔚告诉记者,曾经她一度因为突破不了高难度的训练任务而怀疑自己。恰巧当时,脚又受了伤,连穿袜子这样的小动作都疼得默默流泪。“没办法,只能在训练前用橡皮膏将脚勒紧,缓解一点疼痛。”

“也曾有过放弃的念头。”索嘉蔚坦诚地说,“有时候练不好,也会打电话向妈妈诉苦,表达不想练的想法。但是,冷静下来后,终究心有不甘,反复提醒自己,既然选择了这条路就要坚持下去,争取拿到全国冠军,证明自己的

实力。”

生活中,索嘉蔚还有着自己独特的解压方式:玩魔方、看悬疑剧。“我魔方玩得很溜。”索嘉蔚笑着扬起下巴,满脸自豪,她总是利用碎片化的时间练手速、记公式。这些业余时间的苦训和习惯,造就了她小小年纪就有不俗的耐心、专注力和逻辑力。另外,她喜欢扑朔迷离的悬疑推理剧,而这在与玩魔方异曲同工之妙的基础上还多了一个理由——刺激。“刺激也是我解压的方式。”

