

快报·欢乐社区行



挥拍

在刚刚闭幕的伦敦奥运会上,5位江苏籍运动员获得冠军,其中陈若琳、蔡赟、许安琪和骆晓娟都是南京体育学院运动队的运动员,他们从小就在位于南京东郊的体育学院训练场馆里训练。

原来,冠军就在我们身边,这让很多妈妈们心里动了念头:我家的孩子是不是练体育、拿冠军的料?前天,现代快报欢乐社区行带着12位爱好体育的小朋友和他们的家长,走进了南京体育学院羽毛球、击剑、跳水运动训练场馆,看看奥运冠军到底是怎样炼成的,请冠军教练来判断一下,他们是不是能成为运动健将。

□现代快报记者 仲茜 孙羽霖 钟晓敏

来到奥运冠军的“娘家” 孩子们High翻天

不仅长了知识,还下场体验了一番

蔡赟就是从这里走出去的

第一站羽毛球馆 学习如何握拍 就要花两年时间

场馆介绍:羽毛球馆呈长方形,是一栋挑高的斜坡式房屋。靠门口摆放着两排健身锻炼器械,有跑步机、杠铃、拉力带等,对面是运动员更衣室,再走一道门就是羽毛球训练场地,这里有8块国际标准的羽毛球比赛场地。

前天上午,快报记者带着白下区五老村街道德里社区的12名小学生和他们的家长,来到了位于玄武区灵谷寺路8号的南京体育学院。一进入大门,孩子们就被眼前高大古朴的中央体育场牌楼建筑所震撼,原来80多年前,这里就是民国首都的体育训练场,众多体育运动健将就是从这里走出来的。

在中央体育场的北边,就是江苏羽毛球队训练的羽毛球馆。江苏羽毛球队队员正分成4个小组,在场地上训练。“砰砰砰”,队员们击球的声音强劲有力,喜欢打羽毛球的周兆杨小朋友在场边瞪大了眼睛,看着羽毛球在空中急速飞舞,大为惊叹地说:“这才是真正的高手。”

“进入省队训练的运动员都是从全省各地挑选出来的好苗子。”江苏羽毛球队总教练、1979年羽毛球世锦赛冠军孙志安向孩子们介绍,“江苏队先后走出了18个世界冠军,今年伦敦奥运会羽毛球双打冠军之一的蔡赟就是江苏羽毛球队培养出来的。”孙志安回忆说,1990年,10岁的蔡赟从苏州体校选拔进入江苏省队,在这里集中训练了8年。

“原来奥运冠军就是在这个球场打球的啊?”六年级的孙旭辰小朋友很吃惊,“那我能在哪里打球,将来成为奥运冠军吗?”“要想成为优秀的运动员,那可得出很多汗水。”孙志安告诉他,羽毛球是大众化的体育锻炼项目,但专业羽毛球运动员,对身体素质、年龄、协调性、灵敏性都有严格要求。

孙志安说,专业羽毛球训练最好是从六七岁开始,身材瘦长的最佳。“这个年龄的孩子,有一定的学习能力和理解能力,且身体协调性可以培养定型了,一上来就规范动作、姿势、步伐,打球的球感自然就有了。”可真正的训练并不像大家想象的那么简单,往往掌握一套正确的握拍方式,就要两年时间。



教练教小朋友们握拍正确姿势

骆晓娟、许安琪曾在这里训练

第二站击剑馆 戴头盔拿佩剑 小朋友有模有样

场馆介绍:击剑馆分为三层,每层都铺设了十多条剑道,分别是重剑、花剑、佩剑的训练场地。

来到击剑馆,孩子们被叮叮当当的利器击打声所吸引,立即围到训练场的剑道旁,观看剑客们比剑。

场馆里弥漫着紧张的气氛,比剑的队员精神高度集中,应对着对手的每一丝变化。一旦有队员刺中对方,身后的指示灯就会亮灯,接着双方又各回各位,重新开始比剑。比赛结束,队员们很有礼貌地摘下头盔,相互敬礼握手。

“哇,原来击剑运动员就在这样的环境里训练呀。”很多小朋友都是第一次在现场看击剑运动,大家纷纷掏出相机,不停地按快门。

“比赛很精彩,可我却看不懂。”孙旭辰小朋友说出了大家的心声。这时,江苏击剑队领队、教练任大新担任起场外解说,“江苏击剑队有着优秀的战绩,中国第一位奥运击剑冠军栾菊杰就是从这里走出来的,2008年的冠军仲满和今年获得女子重剑团体金牌的骆晓娟、许安琪也都是在这里训练的。”击剑这项运动要求快、准、狠,对个人的要求非常高,“击剑比赛是单兵作战,非常考验运动员的身体和心理素质,想成为天下无敌的剑客,要能应对各种挑战。”

“让孩子们也戴一戴头盔吧。”在运动员训练间隙,任大新邀请孩子们分组走上训练场,手把手教大家如何击剑。孩子们戴上头盔,拿着佩剑,有模有样地在剑道上左劈右刺。“我有种勇士的感觉,我要做一名勇者,勇于亮剑。”孙旭辰小朋友很有感慨地说。



观看剑客们比剑



戴头盔,拿佩剑,小朋友很神气

本文摄影 现代快报记者 施向辉

陈若琳在这里“跳”了两年

第三站跳水馆 尝试“跳冰棒” 手脚不知怎么放

场馆介绍:跳水馆与一般的游泳馆不同,这里的水池深达5米,水池上分别装有一米跳板、三米跳板和十米跳台。

孩子们兴奋地爬上十米跳台,原本想要尝试十米跳台的几个男生,一站到跳台边上就开始发抖,跳不下去了。

“不要说从十米跳台上跳下来,就是站在十米跳台的边缘,就够让人害怕的。”可我们的奥运冠军不仅要跳下去,还要在空中做各种转体、屈体、团身、抱膝、翻跟头的动作。这要怎么练才能做到呢?江苏跳水队教练成晶晶告诉大家,跳水是世界上最难的四项体育运动之一,被称为勇敢者的运动,运动员不仅要具备柔韧的身体,良好的水性,更重要的是具备超人的勇气。

“刚开始,我们的队员也不敢做很复杂的动作,他们都是从‘跳冰棒’开始的。”成教练一边讲解,一边比划着什么是“跳冰棒”,“就是人笔直地从台子上跳下去,开始是练脚入水,再练头入水,然后慢慢加动作,转体、空翻,直到最大难度。”

在跳水馆隔壁,有十多种模拟跳板和跳台的训练器械,器械下面都铺了一层厚厚的海绵。平时不入水,队员们就是在这里训练空中姿势。两届十米跳台冠军陈若琳曾在这样的器械上跳了两年。

孩子们站在一米跳板上尝试着“跳冰棒”,体验弹跳、腾空的感觉。

别看这简单的“跳冰棒”,起跳后,身体很难保持笔直。“身体下落的时候有些害怕,手和脚不知道该怎么放,根本不能保持笔直。”三条巷小学三年级学生王昱玥说,其他同学也都有同样的感受,大家这才体会到,要从十米高的跳台上往下跳,还要做高难度动作是件多么不容易的事情。

成晶晶介绍说,一般从十米跳台跳下来到入水,只有1.7秒左右的时间,运动员要在这短暂的1.7秒中做超过4组动作,容不得有一丁点儿失误。“时间短、动作难,一有失误就会连带后面的动作出错,水压不住水花,所以在训练时,一个动作往往要训练成千上万次。”

还有一个爱好体育的 “裸跑弟” 扬帆出海冲击吉尼斯

“裸跑弟”多多经过半年的艰苦训练,日前出现在青岛奥帆中心的水面上。这个“小不点”一下子成为了众人关注的焦点。多多此次到青岛,专为参加青岛国际帆船周期间举行的OP级帆船赛。

4岁的南京娃多多因为在美国大雪中“裸跑”的一段视频而走红。体重不到OP级帆船一半重量的多多,半年前刚刚开始接触游泳和帆船,到如今能自如地在海上独自驾驶帆船,他的父亲“鹰爸”依然把这些成绩归功于“鹰式教育”。

多多这次参加青岛国际帆船赛,也进入了国际帆联主席约翰·彼得森的视线。昨天,“裸跑弟”在400多名选手中,作为唯一一名小选手被彼得森接见。彼得森鼓励多多刻苦训练,勤动脑筋,将来争当世界冠军,争当奥运冠军。多多也非常喜欢这位穿着粉红T恤,戴着白帽子的主席爷爷,会见后,主席爷爷还给多多亲笔签名留念。站在一旁的国际帆船联合会副主席阿尔贝托·普雷德耶里听说多多才4岁,一脸惊讶,不禁竖起大拇指,用生硬的中文说:“非常好,非常好!”同时,北京市副市长刘敬民、中国帆船环球第一人翟墨等也接见了这位来自南京的可爱的小帆船手。

虽然帆船运动在中国起步较晚,但是才4岁的多多作为正式选手参加国际帆船比赛还是头一回,创造了全世界帆船界的最小比赛年龄。快报记者从鹰爸何烈胜处了解到,他们已经向吉尼斯世界纪录总部提出了申请,这几天的比赛,他们会给多多拍照、录影,之后将照片和视频资料寄给审核机构,如果能行,多多将创造一项吉尼斯世界纪录。

现代快报记者 钟晓敏



“裸跑弟”多多



青岛秀船技 图片来源网络

心脑血管病奇方免费送

现在介绍一种使您: 血压、血糖、血脂正常,动脉硬化消退、心脑血管供血不足症状消失,“心脑血管病金玉奇方”! 不收任何费用,不必

花费一分钱! 打进免费电话4007207666者, 将免费获得张勃博士研制的, 整整288元的心脑血管病金玉奇方! 地址: 新街口第一药店。