

深耕二十六载 在“破”与“立”中前行

江苏常州探索快乐体操的推广与普及

“快乐体操”近年来开始频见报端，但在江苏常州，快乐体操项目已经开展了26年。26年来，常州市青少年业余体育学校的教练员走进当地多家幼儿园和学校，在推广和普及中让无数孩子受益，选拔出众多优秀体操苗子，涌现出很多优秀体操教练员。

改变固有印象

“苦”“累”“不长个”是很多人提起体操时的第一印象。“直到如今，还有人是这样想的。”每次听人说起这些体操“刻板印象”，教练员唐敏和赵翼都很无奈，“这些‘苦和累’早已是老黄历了，现在的体操，是快乐的，是多姿多彩的，是有无限可能的。”

在推广和普及快乐体操过程中，他们的话一步步走进现实。现在，走进常州的各个幼儿园，你会发现体操不再是我们脑海中的那副模样：不论何种身体条件，每个孩子都能参与到训练大军中；训练器械柔软轻便、五颜六色、形状新奇；教练员也不再是眉头紧皱的模样，而是带着孩子们一起在地垫上快乐地翻滚爬行……

在常州市少体校各位教练眼中，体操离普通大众其实并不遥远。唐敏说：“体操运动被称为‘运动之父’，是身体最基础的运动，也是一切灵巧性运动的源头。竞技体操只是体操项目的一个分支，相当于金字塔塔尖部位，就体操的广义理解而言，孩子从婴幼儿时期最简单的爬行、走跑、翻滚、跳跃等开始，就已经进入到体操的学习中。”而推广快乐体操，则是希望让体操运动更深入地走进大众，让大家看到，体操运动不再只有“苦和累”，“孩子们在其中能收获的健康、快乐和未来发展空间远比当下付出的要多得多。”

让体操真正快乐

20余年间，常州体操人一直在摸着石头过河，直到“快乐体操”的概念一出，他们一下子顿悟——快乐体操是让孩子快快乐乐地参与体操运动，从玩耍中获得锻炼，这不就是他们一直以来在做的事吗？

“我们始终无悔担当着快乐体操项目普及推广路上的‘栽树人’。”常州市青少年业余体育学校校长徐文博这样说。

为了推广和普及快乐体操，十多年来，唐敏、赵翼的工作行程被排得满满当当：周一到周五上午8至10点，准时到各基层幼儿园对老师和幼儿进行快乐体操的指导和培训，风雨无阻；周一到周五下午和周六、周日，在常州市少

体校带领体操队训练；平时要抽空去其他还没有开展快乐体操项目的幼儿园做动员工作；偶尔还被邀请去其他地市的基层学校做推广普及……十几年如一日，除了教练员的本职工作，唐敏和赵翼无私无偿肩负着“推广大使”和“指导教师”的责任，在推进体操项目体教融合的同时，也总结出一整套科学系统的教学模式、教学内容和教学方法。

为了让体操真正快乐起来，常州体操人自己的观念也在转变。“要从‘想我之所想’转变为‘想大家之所想’”赵翼说。而这个“大家”，小到家长、孩子、教师、教练，大到如今的社会发展趋势和未来发展道路。比如孩子们希望能在快乐玩耍中掌握各种技巧；家长和老师希望能让孩子从中收获健康的体魄、优秀的意志品质和更广阔的未来发展空间；基层教练员希望能发掘出更多有潜力的好苗子……这些都需要考虑。”

徐文博告诉记者，如今快乐体操已不再仅限于“基本体操”范围，而是细化增加了跑酷、街舞、花式篮球、体适能等种种小项，在第二十届江苏省运动会上，快乐体操设立的项目多达98项。“学习快乐体操的孩子以后不是只有竞技体操这一条窄而陡的路可以走，而是有了更宽广的发展空间。简而言之，成绩固然重要，让孩子从中获得健康的身心、给他们的未来带来无限可能更为重要。”

让更多人参与

提起江苏体操，不得不提黄旭的名字。这位江苏籍奥运冠军自退役后，怀揣着建设地方的理想，放弃了留在国家队执教的机会回到江苏，在北京体育大学攻读博士学位之后，进入江苏省体操队担任领队，并肩负江苏体操协会秘书长一职。接手江苏体操运动以来，黄旭始终致力于推广普及快乐体操，融合体制内外两种力量，探索体操的市场化道路，“让更多普通人参与进来”。

唐敏常常回忆起当初那段摸着石头过河的日子：“那时还没有非常明确的相关政策，我们经常是在训练结束后坐火车去南京找黄领队，或是黄领队下班后坐火车来常州，大家捧

着速溶咖啡，一边吃着简单的盒饭，一边探讨寻找推广快乐体操的新路子。”

数字更能说明问题。2018年，江苏省参与第十九届江苏省运动会快乐体操项目的运动员还不足300名，但到2020年，江苏省的“体操人口”已经破万。在徐文博看来，“体操人口”快速攀升只是一个侧面，快乐体操的高速发展离不开省市教育、体育部门和社会各界人士的支持与帮助。

一路走来，为了推广快乐体操，常州市少体校在训练器材、教学课程、师资力量和赛事活动组织等方面都进行了很多尝试与创新。

“经过系统全面训练，孩子们不仅掌握了基本运动技能，在心智上也获得了飞速成长。”唐敏、赵翼总结，“现在很多其他项目的基层教练都特别愿意招收我们的孩子，甚至想把自己新招的学生先送到我们体操队训练几个月，体操队如今成了香饽饽。”



城坚韧不拔

常州市少体校供图

本报记者 顾宁

冠军摇篮曾陷招生难

常州市青少年业余体育学校(下文简称常州市少体校)成立至今已有64年，可以说是常州市竞技体育的发源地。体操一直是常州市的优势项目，连续三届江苏省省运会，常州市都位列体操项目金牌榜首位。近年来，这里培养输送了尹德行、左彤、罗欣悦等优秀运动员，蹦床奥运冠军陆春龙，跳水世界冠军张玉萍、黄强，技巧世界冠军王湘麒都是常州市少体校体操队输送出去的好苗子。

可就是这样的冠军摇篮，也曾陷入招生难题。“竞技体操在选材、训练、比赛等方面都十分严苛，要看孩子的身体素质，还要家长有强烈且不间断的支持意愿。很多孩子来试训时都开开心心，可一旦进入正式训练就开始哭，家长们也心软舍不得。”常州市少体校体操教练唐敏这样告诉记者。那时的困难让她记忆犹新，“当年少体校的教练员们到基层幼儿园招生，发出10份招生宣传单甚至收不回1份。久而久之，距离太远的基层学校就不被我们纳入考虑范围之内，那时候交通远不如现在这么便利，距离一远，家长更不愿意让孩子过来。”

一面是极严苛的招生要求，一面是极低的报名欲望，专业运动员的出路也越来越窄，一时间，常州乃至全国的体操项目都遭遇了发展瓶颈。于是，常州体操人开始反思，总结症结所在，他们意识到——不破不立，要发展就要先求变。

小篮球 大梦想

内蒙古搭建竞赛桥梁助力人才发掘

本报记者 顾宁

“自2019年首届内蒙古自治区小篮球联赛开始，内蒙古自治区小篮球运动参与人数呈现出不断上涨的趋势，参加小篮球赛事的人数从800余名逐年提升至2500余名，参与的队伍数量从140多支增加至330多支。”内蒙古篮球协会主席助理、常务副秘书长孙伟说。

“小篮球，大梦想”是中国篮协自2017年底推出的中国小篮球联赛的主题，希望能挖掘潜在的优秀小篮球运动员，为其提供大舞

台，实现大梦想。在孙伟看来，小篮球不仅是连接少年儿童和篮球运动的有效桥梁，有助于增强对篮球运动的全面认知，培养互助团结、奋斗拼搏、永不言败、持之以恒的意志品质，也为不同年龄段、不同能力的青少年儿童搭建了展示运动风采的平台，丰富了他们的运动体验，提高了他们参与篮球运动的兴趣和热情。

为青少年搭建高水平篮球赛事外，良好的篮球氛围也是青少年篮球发展不可缺少的大环境。在办赛之余，内蒙古自治区体育局与内蒙古篮球协会、内蒙古农信女子篮球俱乐部等多方协作，共同组织举办了“筑梦”篮球公益行活动、“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动，覆盖了12个盟市和2个单列市(二连浩特市、满洲里市)30多所学校。旨在通过向各学校捐赠篮球器材、指导教学，让更多孩子乐在其中，享受篮球，进而为体教融合的开拓与发展寻找契机，建立平台。“这不仅为青少年起到了榜样作用，也让小球迷们有了与球星近距离接触的机会。”孙伟说。

今年该活动走进了内蒙古师范大学附属第二中学。活动中，主办方不仅向学校捐赠了篮球和运动服，内蒙古农信女篮还亲自对孩子们进行了篮球技术指导。简单的教学课程后，女篮队员和同学们举行了小型的篮球友谊赛。同学们热情高涨、积极参与，认真学习篮球知识和

实战技巧，同时也收获了体育运动带来的放松和愉悦。

孙伟说：“内蒙古农信青年篮球队成立后，我们积极调动社会各界力量，也争取到内蒙古自治区体育局的支持，多方共同努力，不断拓宽自治区篮球后备人才培养渠道，完善青少年篮球训练体系，以体育传统项目学校、青少年体育俱乐部、课外体育班、体校走训班等为主体，推动篮球运动项目在学校的普及。以篮球特色学校和单项运动学校为骨干，按照《中国青少年运动项目训练教学大纲》要求，优化运动项目结构，系统开展训练，选拔培育优秀苗子，打好训练基础。以小学、中等体育运动学校、竞技体校为重点，落实奥运战略，对重点学校进行重点投入，力争突破，促使一批重点基地学校走向全国。”

与此同时，内蒙古还积极恢复区县青少年训练，鼓励支持社会力量参与青少年训练，拓宽人才培养和选拔平台。推进青少年篮球运动技能培训和赛事组织市场化，鼓励引导职业俱乐部建立后备人才培养制度。加快推进国家及地方综合性运动会和单项体育赛事管理制度改革，强化体育竞赛对青少年的教育意义和对运动训练的指导作用。开展以训练营、夏(冬)令营等为依托的全国青少年赛事活动，把青少年身体素质和水平作为常规性测试内容。改革青少年竞赛制度，健全县、市、自治区、国家四级竞赛体系，完善主体多元、形式多样和灵活的赛制。

近年来，随着青少年篮球运动的发展，其价值和功能逐渐被社会所认可，自治区参与小篮球、U系列赛事的人群逐年提高，这对促进青少年身心健康，补充后备人才起到了关键作用。

孙伟说：“未来，我们将会在完善现有区内青少年篮球公益活动及赛事的同时，积极引入全国小篮球联赛、U系列篮球赛事，打造形成完整的小、初、高篮球联赛竞赛体系，形成区内各盟市横向联动、区外与中国篮协全国青少年篮球联赛体系纵向贯穿的‘十’字型篮球培育竞赛模式。”



内蒙古篮球协会供图

260组中小學生家庭 黑龙江“玩冰乐雪”

本报记者 王子纯

2022—2023年度黑龙江省玩冰雪活动日前在黑龙江亚布力体育训练基地举行。活动中，来自黑龙江、上海、浙江等多个省市的260组中小学生家庭将分批前往亚布力体育训练基地学习滑雪，同时还还将参与雪地地球对抗赛、雪橇接力赛、趣味冰壶组队赛、雪圈接力赛、雪地腰旗橄榄球友谊赛、雪橇板极限接力赛、雪地足球赛、雪地保龄球赛、大众滑雪趣味赛等多项亲子冰雪运动。

黑龙江省体育局群众体育处处长田野介绍，本次活动是这个冬季当地首次以冰雪运动项目为主题开展的群众性体育活动，同时也是第九届全国大众冰雪季系列活动之一。“隆冬时节，在冰天雪地的黑土地上，相关活动让更多人体验到冰情雪趣，玩冰乐雪，参与到冰雪运动中来，不仅能寓教于乐，强身健体，还能助力体育旅游和体育经济的新增长。”

“我这次来主要是为了滑雪，同时也能参加趣味冰雪项目，很多项目我都很喜欢。”就读于哈尔滨工大附中初二年级的王天宇说。他的妈妈孙女士也表示：“在学习之余参加体育运动既能锻炼身体又能培养兴趣爱好。黑龙江有这么好的冰雪自然资源和冰雪体育文化，青少年们应该多参与其中。”

活动期间，青少年们不惧严寒，在收获健康和友谊的同时，也培养了勇敢坚强的意志品质。“黑龙江比上海要冷很多，这里到处都是白雪，像童话世界一样。”13岁的沈乐盈来自上海，这是她第一次来到黑龙江。在活动中，通过为期3天的单板滑雪训练，小姑娘已经掌握了基本的滑雪技能。“从雪道上滑下来的感觉非常爽，也不像开始时那么害怕了，非常开心。”沈乐盈说，这种滑雪体验她足足等待了三年，这次终于如愿以偿。

与沈乐盈同行的上海小伙伴还有34名，他们都在这次活动中感受到了滑雪的魅力。领队沈笑一对本次活动给予了很高的评价：“活动安全性好、条件设施好、服务也好，正规又专业。孩子们玩得开心，家长也放心。”