



① 孩子们从跳台上跃入水中

# 为何越来越多家长送孩子练跳水？

## 在人生的跳台上勇敢一跃

### 场外音

自史美琴摘得中国跳水首个世界大赛冠军以来，上海跳水队诞生了一批批优秀健儿；奥运“五金王”吴敏霞退役后，时常来队里观摩训练；年仅15岁的陈芋汐，已是中国跳水梦之队主力成员，在刚刚落幕的奥运选拔赛上，她成为女子十米台和双人十米台双

冠军；放眼上海跳水二、三线队伍的教练，则是清一色的前国手。更让人欣喜的是，上海跳水的青训队伍正日趋庞大，原本不太支持送孩子参加训练的家长，纷纷转变观念，越来越多的好苗子被送到了这里。

其实，并非每一个家长都怀揣奥运梦，并非每一个孩子都能踏上正式赛场。最重要的是，在这一方池水中，孩子们接受着一堂堂受益终身的品德课。

训练是枯燥的，但人生能有这一段不同寻常的经历，是珍贵的；训练是艰苦的，但他们一个个早早学会了如何

面对成功和失败；训练是花费时间和精力，但他们从小学会了时间管理，培养了自理能力，懂得自律。

选材的面广了，好苗子多了，他们之中，一定会有人接过前辈的接力棒，为上海跳水争光添彩。他们之中，也一定会有人不再走竞技体育之路，但在专业训练中培养的意志品质，会让他们在今后的人生中受益匪浅。

体育育人，更育德。看台上的家长们欣慰地笑了。每一堂跳水课，都在帮助孩子成长。

陶邢莹

### 转变

如果问幼儿园小班的孩子，喜不喜欢跳水，他们大多会诚实地摇摇头：“不喜欢。”三线队的孩子们每次上跳板，表情紧张、身子直哆嗦，三天两头哭鼻子是常态，他们还没有理解参加跳水训练的意义。

不过，再看那些训练了一年以上的孩子，他们的神情，个个都很淡定。4岁半的冯晨添在杨浦区少体校张震教练的队里，是个“小不点”，别看他个子不高，人却特别机灵。站上7米台，往下“插蜡烛”，笔笔直，在岸边还总是笑嘻嘻的。已经退休的上海跳水队前领队史美琴经常会来看看，很快就注意到了他，“别看这个动作简单，但要跳得好并不容易。”

问他几岁学跳水，他稚嫩地说：“我1岁就开始练了，练了很久很久。”问他喜不喜欢跳水，他毫不犹豫地回答：“我喜欢跳水，我最喜欢张教练。”大家听了忍俊不禁。之所以觉得自己练了很久，是因为跳水已经融入了他的童年生活，密不可分。

看着一张稚嫩的面庞，史美琴感叹道：“我那会儿进队，上海跳水队只有6名成员。现在的二、三线队，加起来有超过100个孩子了。这批教练全都是上海队退役队员，他们都进过国家队，其中不乏世界冠军。”

事实上，前些年沪上家长对于孩子参加专业体育训练，还心存疑虑，但近年来，越来越多的家长开始支持孩子参加专业培训。“蒋翹楚的视频在网上走红之后，家长都觉得，跳水的孩子特别坚强，无形中推广、普及了跳水运动。我们教练员、家长和孩子看了后，都觉得很开心。”赵沁心说道。

### 梦想

陆上训练结束后，跳水池“扑通扑通”的声音络绎不绝，教练员纷纷戴上耳麦，在岸边扯着嗓子指导队员。

二线队教练应宏对一个小男孩格外严厉，叫他重复相同的动作，一次次纠正，嗓门也越来越响。男孩开始忍不住悄悄流下了眼泪，为了不让教练看到，数秒钟后又爬上跳板，擦干眼泪，又跳了下去。男孩叫姚思涵，参加跳水训练仅3年。“他是个好苗子。”应宏告诉记者，“恰恰是因为他有潜力，所以我对他特别严厉。”不怕家长有意见吗？应宏笑着说：“但凡将孩子送到我们手里的，家长都会叮嘱我们对孩子‘凶’一点。”

应宏坦言，所谓专业培养，不仅是规范跳水姿势，更重要的是磨炼孩子的意志品质。“你要像军人一样，培养钢铁一般的意志，知道吗？”姚思涵上岸后，应宏这样鼓励他。

姚思涵悄悄告诉记者：“我最崇拜的明星是吴敏霞。”原来，前不久他在作文里写下了自己的梦想，将来要像吴敏霞一样当奥运冠军。

白天上学，下午训练，一周四次，眼前的这群“小不点”们，从三四岁起，就和普通孩子有着不一样的童年。他们从进入跳水队那一天起，就学会了自己穿衣洗澡、列队走路。长达4个小时的训练中，他们不会交头接耳，不会哭闹偷懒耍滑。再艰苦，也要坚持，再害怕，也要跳下去。

本报记者 陶邢莹

### 体育之育

还记得前不久那段爆火网络的跳水视频吗？5岁的小女孩哭着鼻子上5米跳台，战战兢兢了好一会，在教练的指导下跳下泳池那一幕，受到了广大网友的关注，纷纷为她加油点赞。

她叫蒋翹楚，在杨浦区少体校跳水队训练了一年。事实上，上海跳水队二、三线队伍中，有百余名和蒋翹楚一样的小朋友，日复一日地训练着。

视频播出后，上海市青训中心接到了许多电话，家长纷纷询问能否将孩子送去跳水训练。为何越来越多的家长支持孩子参加跳水培训？我们来到上海东方体育中心跳水池，一探究竟。

### 成长

下午两点，东方体育中心跳水池开始热闹起来，来自杨浦、徐汇和黄浦区少体校以及上海跳水队二线队的孩子们，在这里集结完毕。首先是枯燥的陆上训练，年纪最小的孩子为了打基础，需要一遍遍重复拉伸、倒立等动作，仅陆上训练就要进行将近两小时。

像这样的训练，要持续多少年？杨浦区少体校教练赵沁心给出答案：“永久。”她介绍：“打基础阶段，陆上训练时间长一些，等动作成熟了，水上训练时间会增加。”一小时过后，有些孩子开始悄无声息地流眼泪，但记者注意到，没有一个孩子跟教练说不练了。

蒋翹楚身边的小女孩哭了，但这一次，她却没哭。“自从知道自己的视频爆火网络后，她训练更认真了，站上跳台也更从容了。”赵沁心说。

其实，蒋翹楚的胆子特别小，对于纪律性这一概念也不太懂，但自从“刷屏”网络后，她仿佛成长了许多。当然，她依然会摆出招牌动作：双手放在嘴前，一副楚楚可怜的样子。“虽然还是有点害怕，但我会坚持、会克服，下次我要争取跳7米台！”蒋翹楚羞涩地说。

执教5年来，赵沁心看到了家长们观念的转变：“以前训练时，我们不允许家长入场观看，怕他们舍不得孩子，中途有孩子退出不练了。现在搬到了东体训练，允许家长在看台上观摩，反馈竟然非常好，他们越来越支持孩子参加跳水训练，因为他们看到了孩子一天天在成长。”



① 孩子们从跳台上跃入水中

② 尽管心中害怕，蒋翹楚(前)和同伴们在跳台上也没有退缩

③ 教练纠正正孩子的动作

④ 陆上训练是孩子们每天必须重复的内容

本版图片  
本报记者  
李铭坤 摄