

孩子们认真训练
本文图片 记者 李铭坤 摄



体育之育

冠军爸爸 带出更多冠军

——记上海市十佳青训教练、
徐汇区体操队高级教练员陈健



陈健指导孩子动作

上海市第十七届运动会体操比赛(青少年组)暨2022年上海市青少年体操锦标赛,徐汇体操队继第十五届和十六届后,蝉联市运会体操金牌榜首位。徐汇体操队高级教练员陈健被评为“2018—2021年度上海市十佳青训教练员”,获“2021年度全国体育事业突出贡献奖”。在体操青训这块沃土,陈健已深耕三十载,为体操及众多运动项目输送许多优秀的运动员,同时他还有一个特别的身份——奥运跳水冠军陈芋汐的爸爸。

小小冠军

1992年陈健大学毕业,来到徐汇少体校成为一名体操教练,2000年,体操队训练基地搬到南丹路上,陈健和同事就扎根在此,一直到今天。

位于亚朵酒店3楼的体操房宽敞明亮,小队员们在教练员的带领下磨炼技术,氛围快乐而有序。几名女队员练习“屈伸上”,陈健在一旁保护并提醒动作要领:“胸含紧,脚尖往前伸,起身贴紧杠子……这次很好!”发现队员马婧雯手心磨破的皮肤还没长好,陈健提醒她如果不行就先不上杠,小姑娘却向着教练点头,示意自己可以。“她们刚参加完市运会。”陈健指着另一名扎着两股小辫的队员李以沫介绍,“她就是女子E组个人全能第一名”。

问这些登上市运会领奖台的小将,喜不喜欢体操?已经练习三四年的马婧雯和李以沫张大眼睛认真地回答:“喜欢,有时也不喜欢。动作完成得好,就开心,但有时完成得不好。”听着弟子的感慨,陈健微笑着补充:“体操项目的训练,遇到困难正常,怎样让孩子们在练习体操的过程中爱上这个项目,并始终拥有前进的动力,是我们作为基层教练员的职责。”

快乐启蒙

徐汇体操队被誉为“冠军的摇篮”。近些年输送的陈芋汐(跳水)、高磊(蹦床)、周成(蹦床)、肖婷婷、张宇皎、杨如雪、张馨、付彬彬、许璿、何幽潇、夏冰清(跳水)、夏玉洁(跳水)等在世界和全国大赛上获得冠军。体操作为基础大项,能为未来转项跳水、蹦床、艺术体操等打好基础,因此,愿意尝试体操的孩子越来越多。

针对幼儿园大班前的学员,陈健和同事们研发的“快乐体操”教学训练方案,让体操练习不再枯燥。孩子们觉得来体操房是“跳来跳去,跑来跑去,还能交到朋友的地方”,通过舞蹈、游戏的方式,慢慢爱上并投入体操运动。“我们上课时,家长都来观摩。一段时间后他们也能感受到,练习体操的孩子,气质上会有非常明显的改变。孩子们更加活泼灵动,愿意主动与人沟通交流。”

梳理三十年的带教经历,陈健感悟,过去训练,队员必须达到教练员的要求,是统一标准,现在孩子都有自己的想法,作为教练员,主动去适应孩子的个体情况,制定个性化的训练方案。下个月,面向本区幼儿园中、小班的适龄儿童,徐汇体操队将开启新一期招生,陈健很期待发掘新的苗子。

梦起点

陈健的女儿、东京奥运会跳水冠军陈芋汐最初也是徐汇体操队的一员,从小芋汐就爱跟着爸爸来南丹路的体操房玩。陈健和爱人董春华都是运动员出身,原本想让女儿通过锻炼强壮身体,后来陈芋汐被跳水队选中,她自己也坚定要做一名专业运动员。陈健说:“女儿这一路,我们都尊重她自己的决定和选择。”

在徐汇体操房,小芋汐度过了不少快乐时光。“乐乐(陈芋汐)每次回到上海,总想来体操房看看。”陈健解释,这里是女儿向梦想出发的起点,徐汇体操队的教练员们都是看着她一步步成长起来的,“她也喜欢和小朋友在一起”。东京奥运会后回到体操队“探亲”的小芋汐还是像小时候一样,到隔壁自己最爱的娃娃机上抓娃娃,只是这次她把这些喜爱的娃娃分享给了体操队的小队员,“激励她们努力训练”。

陈健指着体操房北侧和东侧的两面墙告诉记者,新一期招生的同时,队里要好好布置一下“软装”,“准备把徐汇体操队运动员在比赛精彩表现的照片展示出来,结合我们体育运动培养的理念,助孩子们健康自信地成长”。

本报记者 金雷

扫码看视频



2012年,时任中国女排教练的赖亚文(右)帮队员范琳琳绑绷带
图 新华社

文体人物

她曾是一枚“绿叶”,带着一份对排球执着而质朴的爱,“嫁”给了排球,陪伴中国女排一次次从低谷中爬起,站上领奖台。如今,她以低调的方式,成为中国排球新一任“掌门人”。

近日,在中国排协网站发布的一则不起眼的消息中,人们发现,赖亚文已悄然履新体育总局排球中心主任一职。她的走马上任,被认为是众望所归,因为体现了专业的人,做专业的事。

无冕冠军

“亚文,你在我的眼里,就是世界冠军!”当赖亚文拼尽全力,帮助中国女排再次摘得一枚宝贵的世锦赛银牌,并结束自己运动生涯最后一场比赛后,恩师郎平如此告诉她。

进入国家队时,赖亚文年仅19岁,中国女排正从高峰逐渐进入低谷时期。赖亚文坚持着,凭借出色的技术和朴实无华的球风,成为队内主力,并在1996年奥运会和1998年世锦赛获得亚军。

“这位‘嫁’给排球的女人终于出嫁了!”2003年12月21日,在赖亚文的婚礼上,时任中国女排总教练陈忠和如此感慨。结束14年的爱情长跑,丈夫刘国军终于牵着她的手步入了婚姻殿堂。

28岁退役后,因为对排球那份难以割舍的情结,赖亚文选择成为一名助理教练,一心扑在工作上,变得更忙了。直到2003年,中国女排终于夺得了世界杯冠军,重返世界之巅后,两人才喜结连理。

赖亚文先后辅佐过胡进、陈忠和、蔡斌、王宝泉和郎平等5位女排主教练,虽然球员时代没有获得过一项世界冠军,但作为助理教练或领队,她带队夺得2003、2015和2019年三届女排世界杯冠军,2004年雅典奥运会和2016年里约奥运会冠军。

知心大姐

“赖导是我们的知心姐姐,她除了帮助我们训练之外,还在生活上带给我们很多关怀。”赵蕊蕊曾代表队友们道出心声。

作为教练的赖亚文,训练场上一丝不苟,严肃冷峻;作为大姐的她,生活中无微不至地关怀着这些有着和她同样梦想,并且承载着她的梦想的年轻一代。无论有什么心事,赖亚文都会成为她们倾诉的对象,就这样,“知心大姐”的称谓延续了下来。

2017年2月起,赖亚文被任命为体育总局排球中心副主任,正式走上了领导岗位。与此同时,她担任中国女排领队一职,跟随郎平一起征战世界大赛。如今52岁的她,接任排球中心主任,可谓众望所归。

又一次,她选择了极为低调的方式履新。在视察中国男排集训期间,赖亚文鼓励大家,争取在杭州亚运会和巴黎奥运会资格赛中打出水平,实现目标。而对于中国女排,她强调要进一步继承和发扬新时代女排精神,扛起中国女排旗帜,努力提升体能水平和技战术运用能力,要以登上巴黎奥运会最高领奖台为目标,抓好训练备战工作。

事实上,她上任之后已经开始撸起袖子,“引进来、走出去”的战略方针得到大大加强,国内联赛不仅引进了多名外援,越来越多的本土球员也走向了世界顶级联赛,这有助于中国球员更好地适应欧美球员的力量和打法,帮助提升中国男女排的整体实力。

本报记者 陶邢莹



赖亚文(中)在北仑视察女排集训 中国排协供图