

# 夜

## 上海

新民晚报

11

2023年  
4月7日  
星期五

### 任意门

站在一群天真可爱的孩子们中间,范忆琳的笑容,同样天真烂漫。个子本就不高的她,具有天然的亲和力。和很多培训机构不同,馆里的孩子们不叫她“范教练”,更喜欢喊她“忆琳姐姐”。

十几年前的范忆琳,就是在幼儿园接触了体操,并逐渐爱上了这项运动。如今,她又在“范忆琳运动馆”延续着自己的热爱与梦想。而“范忆琳”三个字,本身就具有非常大的号召力,无论家长还是孩子们都知道,“她可是世界冠军”!

来学习体操的男孩女孩,将来未必能像范忆琳那样,进入国家队、站上奥运赛场、拿世界冠军,但他们在这里健康训练、快乐玩耍的同时,一定能够在“忆琳姐姐”身上,学到更多乐观、坚强、勇敢的精神,这同样是一笔宝贵的人生的财富。

范忆琳说,希望今后学习体操的小朋友,能够更快乐。是的,体操未必就只是为竞技而生,它能够教会孩子们更多,尤其是学校里和书本上没有的东西。快乐体操、健康运动,才是所有人共同的心愿。



## 世界冠军的快乐体操

◆ 关尹

### 悦动

### 流连

### 格调

### 影音

### 味道

### 潮店

### 买手

### 申之魅

嘉定区的博乐路上,有一个叫“现厂”的大型创意园区,“范忆琳运动馆”就位于这里。每到周末,总能看到不少家长带着几岁大的男孩女孩,到运动馆接受专业的体操启蒙训练。

世界冠军范忆琳,以她名字命名的运动馆在当地颇有名气。范忆琳说:“希望能让越来越多的孩子,尤其是嘉定的孩子们,爱上体操,健康运动。”



### 从小启蒙

体操运动,主要包括竞技体操、艺术体操、蹦床等奥运项目。它历史悠久,1896年第一届雅典奥运会起,就已经设立鞍马、吊环、跳马、双杠和单杠等项目;从1952年赫尔辛基奥运会开始,体操被列为正式比赛项目。

体操也是中国体育的一大强项。1999年出生的范忆琳,五六岁开始练体操,从小便显露出这方面的天赋,很快成长为国家体操女队的当家花旦。而范忆琳运动馆正式创办于2018年8月,是当时国内少有的以现役运动员命名的从事幼儿体育技能培训机构,定位为嘉定区3到8岁的幼儿提供体育锻炼的学习机会,通过采用体育的趣味课程内容,激发幼儿学习体育的兴趣,培养和提高幼儿的基本运动能力。

“学体操,还是越早越好,应该从幼儿园抓起。”范忆琳说,“当时我爸把我送去练体操,就

是因为小时候我个子小,又体弱多病,希望我能更健康一些。没想到,身体真的变好了,也越来越喜欢这项运动。”

范忆琳运动馆内,配备有与国际接轨的发展孩子运动能力的各类专业器械和设施设备,以及科学和专业的教研师资队伍。通过独创的艺术体操舞蹈、体适能训练、室内攀岩等6大教学模块课程训练,运动能力优秀的孩子还可参加区级、市级、全国少儿基本体操舞蹈及各类运动项目的比赛和展示活动。

“我们会根据儿童身体素质的发展敏感期,运用科学的运动理念及适合的运动设备,设计符合儿童身心发展规律的运动课程,全面提升他们的身体素质。”范忆琳表示,“来这里的孩子,基本上都很喜欢,回家后都吵着要再来。家长们看了以后,也很放心”。

### 好玩易学

祖籍浙江台州的范忆琳,自小便在上海读书、生活。她是嘉定区第一位参加奥运会的运动员,因此也被这里的人们骄傲地称为“嘉定小因”。

走进博乐路上的范忆琳运动馆,十几名小朋友正在教练们的指导下,借助馆内的各种器械,进行基础的体操训练,他们有的还是“小不点”,甚至不太会翻身这样简单的动作。孩子们对眼前的高低杠、平衡木、吊环、单杠等器械,既感到新鲜,又十分好奇。

运动馆刚成立时,范忆琳还是国家体操队的重要成员,正在备战2020年东京奥运会,主要是由范忆琳的父亲范炳柱打理。2021年夺得陕西全运会高低杠冠军正式宣布退役之后,范忆琳在读大学的同时,也把更多的时间留给了这里。“只要有空的时候,我就会在我的俱乐部里给小朋友上课,培养体操苗子,同时发现他们在街舞、轮滑、跳水等方面的潜力。我依旧会从事我热爱的体育事业,希望嘉定能出更多的体育人才。”

和其他运动相比,体操很容易被外界误解为“又苦又累”,以至于不少人敬而远之。但范忆琳希望通过他们的努力,改变这种世俗观念。“运动馆里安装的都是快乐体操的器械,既好玩又易学,比我小时候可有趣太多了。我希望孩子们能从小认识体操、享受体操,感受运动带来的快乐时光。至于以后要不要成为专业运动员,他们将来可以选择。”

“加油!”“坚持!”“真棒!”在运动馆内,常常能听到教练对孩子们这样鼓励的话语。范忆琳说:“我们不仅仅是教给孩子们技能,还想把竞技体育顽强拼搏的精神传递给小朋友。对于职业运动员而言,天赋是一方面,刻苦、努力、坚持也很重要。他们从小接受这样的教育,对今后的人生路肯定也会有不小的帮助。”



### 练门道

### 儿童体操注意事项

■ 3到8岁的孩子身体的协调性和柔韧性等能力发展较快,注意力、记忆力、思维能力、行为控制能力都有明显的提高,这为体育练习提供了良好的条件。但同时,这个年龄段的孩子身体发育尚未完全,在训练时要尤其注意保护。

■ 不要冒进,应该在专业教练的指导和帮助下,循序渐进,学习有难度的动作时宁愿慢一点。

■ 训练时穿着尽可能简单,上身要宽松,摘掉首饰等尖锐物品,最好穿长裤,因为许多练习需要膝盖支撑,光膝会磨损膝盖。

■ 训练结束后要及时更换汗湿衣服、避免着凉,尤其是在空调房内。运动后应做些伸展运动,等全身汗干后再去洗澡。

### 行有迹

范忆琳运动馆  
地址:嘉定区博乐路70号c栋112-113号



新民夜上海  
越夜越精彩

八小时之外,大好休闲时光,兜兜逛逛、看戏听歌、运动健身、血拼美食。引领时尚,廓清风气,更多精彩,尽在新民夜上海!

视觉设计 奚云阳  
本版编辑 吕剑波