

不在体校住,却在体校练 一条“走”出来的体教融合路

从小就展现出运动天赋的陈妤颀,在小学五年级时来到宁波市体校跟随吴亚存训练。每天下午放学后,父母将陈妤颀送到体校,训练完后再接回家。相较于传统体校吃、住、训“三集中”的模式,走训模式方便青少年运动员在接受专业训练的同时坚持接受较高质量的文化教育。据吴亚存介绍,目前宁波市体校田径项目中不少运动员都是走训的培养模式。

“采取走训模式,就是让学生不落下文化课的同时,体育成绩也可以得到保障。”吴亚存说。

小学阶段陈妤颀的运动负荷并不高,每天的训练时间在两个小时左右,以培养兴趣和打基础为主,为后续成长留足了空间。进入中学后,陈妤颀起初依然在学校、体校和家之间奔波。在初二时,经各方协商,陈妤颀转学至与体校一墙之隔的宁波高新区外国语学校,通勤问题迎刃而解,训练时间得到充分保障。

进入高中,陈妤颀透露自己现阶段外出训练参赛的任务比较繁重,在校期间,她每天早上到校上课,下午去体校训练。训练结束后,再回学校上晚自习,一般一周六练。

“训练结束后我会尽快静下心来,做到训练时专心投入训练,学习时沉下心认真学习。”陈妤颀说,“对我来说最大的挑战,是大强度训练之后,当天或是第二天身体容易疲惫。同样的学习任务,疲劳状态下我需要花更长时间,才能达到休息充分时的学习效果,这需要我不断克服,更靠较强的自我管控能力来调整。”

冲过终点,坐回课桌 从兴奋到安静,她学会了“切换”

吴亚存指出,对陈妤颀这样在体教融合模式下成长的运动员而言,最大的考验在于“状态切换”——训练时处于高度兴奋状态,晚自习时却要立刻安静下来学习,不少孩子难以实现这种快速转化,学业因此受到影响。陈妤颀的过人之处,正在于一天的训练结束后能迅速静下心来完成课业,从而能基本做到学习与训练两不误。

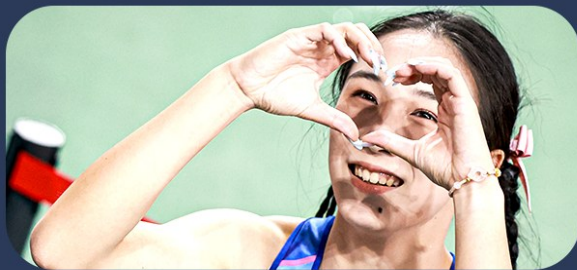
这一点也得到了陈妤颀高中班主任要沛洁的印证。“陈妤颀无论是早上来上课,还是训练结束后在教室自习,和其他学生没什么区别。她可能下午训练得很辛苦,也经过了康复训练,但从外表一点也看不出来,我感觉这与她本人的要求是相关的。另外,尽管陈妤颀在校时间没有那么多,但她与同学们的相处十分愉快。”

陈妤颀自己觉得,兼顾学习和训练并没有别人想象的那样辛苦,她曾说过,“其实我和同学没什么两样,在学校我不是运动员陈妤颀,我是七班学生陈妤颀。”

考虑到陈妤颀长时间在外训练、比赛的客观情况,效实中学也结合实际,尽可能灵活地为她提供学习资源。除了回校后的一对一补课,陈妤颀不在校时也会在线上与国际部外教交流,这对她在国际赛场上与人沟通很有帮助。

陈妤颀的 “双线成长”

在不久前浙江宁波效实中学举行的校运动会上,亚运会新科冠军同时也是该校高三学生的陈妤颀回到学校与同学们互动,有网友评价“该校运会直接亚洲级别”。从普通小学生到亚运会冠军,陈妤颀始终坚持训练和学习两不误,她的“双线成长”为走训模式提供了鲜活的成功案例。



听得懂教练,读得懂作者 一块块“积木”垒出的亚洲冠军

据吴亚存回忆,陈妤颀刚跟他训练时,成绩在同龄人里已比较显眼,但身体条件并不算特别突出,起初他和陈妤颀的家人都没有想到她会取得现在的成就。但从初一开始,陈妤颀一年一个台阶地攀升,吴亚存也逐渐发现了她的另一个过人之处。

“陈妤颀在训练中可以按照教练的要求精准地理解和把握训练强度和节奏,这种能力让她在预赛、决赛中也能按照教练的意图去跑。这是非常关键的一环,很多运动员需要通过长时间训练、比赛才能领悟和掌握,而她比别人更具备这方面的天赋。”吴亚存说。

作为陈妤颀的语文老师,要沛洁发现她的理解能力很强,能清楚老师讲课的要点。“比如她阅读文学作品,能代入体会作者心境。她做事专注,无论是学习还是训练,都能沉下心换位思考。”

吴亚存1991年从北京体育学院(现北京体育大学)毕业后便来到宁波体校工作。他将运动员培养比作“搭积木”,“积木要搭得高,下面几层必须牢靠,越牢上面越好搭。力量、速度、耐力、柔韧性、灵敏性等素质如同一块块砖头,要逐一打牢,哪一块欠缺就补哪一块,然后循序渐进地推动运动员的全面发展。”

吴亚存认为,7至12岁是运动员柔韧性发展的敏感期,早期应着重发掘神经系统的能力;18至22岁才是他们发展力量的黄金时期。因此,教练不能拔苗助长,多年来,陈妤颀正是在这种扎实的分阶段培养下稳步前行。



在课堂上的陈妤颀

三观要正,日子要甜 冠军路不可复制,成长各有跑道

像陈妤颀这样“体学兼优”的走训运动员可以大批量复制吗?无论是吴亚存还是要沛洁,都表示每个孩子的情况各不相同,需要因材施教。

要沛洁透露,现在每个班里大约45名学生,老师要经过一学期的了解之后才可能会找到适合他们的成长之路。“虽然学校体育氛围浓厚,但将来真正走上精英体育道路的学生还是比较少的。但是,如果孩子喜欢体育,将来也可以在体育教育专业方面发展。这需要结合学习成绩,我们与学生、家长共同探讨,找出一条最适合孩子的方向。”

吴亚存直言,完全复制陈妤颀路径“很难”。他表示,这样的运动员首先需要天赋,还需要合适的培养环境,二者缺一不可。“体校里像陈妤颀这样走训的孩子不少,同样的场地、食堂、训练条件,最终走出来的人并不多。竞技体育本就是千军万马过独木桥,每个运动员的禀赋与命运各不相同,很难完全复刻同一条成功路径。”

即便每名运动员的成绩不一,但从业超过30年的吴亚存对弟子们有着共同的期许:“每名运动员的职业生涯还是短暂的,退役之后他们最终要走向社会。竞技之外,他们的三观要正,做一个将来对社会有用的人。”

而要沛洁则希望陈妤颀在追逐梦想的同时,不忘品尝平凡生活里的甜。“我记得她之前说过,能把小日子平平淡淡过好,就是一种幸福。”她说。 据新华社

分类信息

刊登热线 6630888

地址:北大街54号烟台日报社一楼大厅
按行收费1行9个字 60元/次
3.6x1cm 180元/次

征婚

女,69岁,丧偶,自营生意多年,独立住房,寻身体健康,人品好男士共度夕阳。13716488524

女,67岁,丧偶,经济稳定,一女儿独立,寻善良正直、身体健康男士。18661927983

54岁,女,丧偶,两套房子,儿在国外。无负担,真心找伴,城乡不限! 13718781923

欢迎刊登 分类信息