



高高跃起,跨过障碍物。

今年,在安徽省举重锦标赛上,我市体育运动学校(以下简称市体校)获得团体总分第一的好成绩,一举夺得金牌12枚;在全国空手道锦标赛系列赛上,从市体校走出的运动员王志伟荣获冠军,目前担任空手道备战东京奥运会国家队队长;在亚洲拳击锦标赛上,市体校输送的运动员史倩,斩获54KG级冠军。

2018年,在安徽省第十四届运动会上,市体校运动员共获得奖牌71枚(其中金牌37枚,银牌18枚,铜牌16枚,另有88人次获得4-8名)的好成绩。

办学30年来,市体校捷报频传,星光熠熠。这里被授予安徽省重点高水平体育后备人才基地、安徽省高水平体育后备人才举重单项基地等荣誉称号。这里开设了田径、举重、跆拳道、空手道、摔跤、柔道、拳击、手球、羽毛球、游泳等各类体育项目训练课程。

毫无疑问,市体校是我市优秀体育“苗子”的摇篮,是未来之星梦起航的地方……

梦想起航的地方……

——走进市体育运动学校

◇本报记者 刘畅/文 汪辉/图

选送“健将”捧回世界奖杯

今年10月1日,市体校正式搬迁至位于市区薰化路以西的新校区。新的体校建设投资约1亿元,建筑面积2万平方米,拥有18个教室、8个室内训练馆(室)、100米室内直道、实验室、报告厅等多功能室,能够容纳600名学生学习、训练、生活。

“设施设备完善、功能齐全的体育训练中心,为孩子们的高效训练提供了保障。但在这之前,体校的设施还相对落后,孩子们经常要克服硬件相对落后的制约来艰苦训练。”市体校副校长吴昌俊向记者介绍,体校的历史已有30年。前身是1988年创办的训练“一集中”的宣城地区业余体育运动学校。2001年,宣城撤地建市,原宣城地区体校与1974年建校的原宣州市体校合并,成立了宣城市业余体育运动学校,因此宣城市体校历史可追溯至上世纪70年代。教育、体育两局合并后,2010年4月,学校才正式更名为宣城市体育运动学校,是市教体局直属的公办“三集中”体校。

办学至今,学校输出的运动“健将”们捧回了来自世界各地体育赛事的奖杯。上个世纪80年代,庞岩代表中国参加第二十四届汉城奥运会跳远比赛获第九名,中长跑选手朱宏文参加欧洲田径邀请赛获400米银牌,摔跤选手段万涛在国际体坛一捧成名。90年代周仁志、魏金平、王有民等均在比赛中勇夺金牌。2005年王莹荣获世界跆拳道锦标赛51公斤级冠军。2011年童雪琴荣获亚洲橄榄球锦标赛冠军。2014年,侯芳荣获全国击剑冠军赛冠军。2015年,李娟、童雪琴获全国橄榄球锦标赛冠军,袁尚国获山地自行车冠军赛年度季军。2016年史倩获全国拳击锦标赛季军……

“文武并举”打造冠军和学霸

在大多数人的刻板印象里,体校的孩子只练体育,文化课学习的时间占比很低。

记者11月中旬来到市体校采访时发现,孩子们学习时间十分充裕。每天文化课上课时间从早上7点20分到中午11点半,下午从1点30分到3点。晚自习时间从晚上6点30分到8点20分。

“近年来,我们提出了‘学训并重,全面发展’的办学方向,走特色立校、质量兴校之路,在抓好体育训练的同时,加强文化课的教学,让他们在取得竞技名次的同时,尽可能地掌握更多的文化科学知识和一技之长。”吴昌俊介绍。

在学校,记者随机聆听了地理课、语文课、数学课等课程。记者看到,这里的每堂课都和其他初中学校课程的教学过程相同,课堂气氛很活跃。

“晚自习上,孩子们可以直接和文化课老师进行交流,什么不懂的问题,老师们都会细心辅导。”该校目前有文化课教师共14人。他们坦言,有的体校文化教育和体育训练完全脱节,这样不利于孩子的全方位发展。重视文化课教学管理,能让市体校的学生和普通中学学生一样接受国家义务教育,让他们以后能有机会参加全国对口高考,有机会进入大专院校接受继续教育,努力拓宽学生的升学和就业渠道,为孩子一辈子负责。



夜以继日地训练举重。



教练正在配合一名跆拳道学生练习。



在落日的余晖下挥汗练拳。



指导羽毛球动作。



苦练篮球基本功。

专业训练培养竞技“新星”

杠铃跟塑胶地面的撞击声,训练房内汗水弥漫的味道……11月15日下午3点10分,记者看到举重队的孩子们正在认真地进行下蹲、抓杠、提起、托肩、弓腿、挺举等训练动作。

举重队教练颜家友告诉记者,举重作为体校的“王牌”特色之一,目前共有3个小分队。自己带的学生就有近50人。别看深蹲、收腰、发力、挺举这些动作简单,但做起来并非易事。

举重作为重竞技项目,需要常年不间断练习,中间哪怕脱训一天,状态就会一落千丈。所以自己带的孩子们除了学习文化课,业余时间全都花在了举重上。甚至有的孩子周末时间都会主动重复上千次的练习。

刚上九年级的学生涂新本告诉记者,他每天要做成千上万次的相同动作,举重成了他生活的一部分。“刚开始的时候,觉得训练很累,但现在已经适应。想要争金夺银,必须打好基础。”

技术性动作十分枯燥,结束这些练习后,孩子们还要进行一些小肌肉训练。颜家友介绍,日复一日地哑铃等练习,能增强上肢肌肉力量。其实这种训练,一点不比举重轻松,它会经常刺激到身体各部位的深层肌肉,以此来提升肌肉力量。只有这样,在进行大重量试举的时候,小肌肉才能立刻发挥作用,保护到关节。

举重作为强大负荷度的训练项目,对于男运动员都不算容易,对于相对娇弱的女运动员更是如此。一个体重百斤

左右的女孩,能举起170斤左右的杠铃。每天累计举重的重量能达到一两吨重。“我们这里的女孩子,不仅是女汉子,大家更是‘洪荒少女’。”一位练习举重1年的女孩子笑着说。

“练体育是件很辛苦的事情,需要坚韧不拔的毅力,勇往直前的冲劲,奋力拼搏的精神。”目前,市体校有专业教练17人,其中高级教练员3人。他们表示,经过几年训练,绝大多数孩子都能拥有这些宝贵的品质。

田立鹏今年上八年级,练习拳击已经有1年时间。上肢力量优势,加上勤学苦练,让田立鹏在拳击队获得不错的成绩。在他眼里,带着脑子去训练很重要,因为拳击比赛需要准确判断,有战术地打,而这就需要靠平时的积累。所以自己和队员每一堂训练课都十分认真,大家也渐渐习惯和喜欢上训练中的挥汗如雨。

拳击队的教练李伟,曾经获得过十运会拳击第三名的好成绩。他认为,拳击是“勇敢者的运动”,拳击手的素质不仅包括力量、耐力、速度,更需要灵活、协调和果断。所以,每节训练课,他都会安排实战训练,让孩子们戴上手套和头盔到擂台上体验一下对打的感觉。

和举重队、拳击队一样,田径、跆拳道、柔道、羽毛球等训练中,孩子们都铆足劲头,认真完成每节课任务,做到了冬练三九、夏练三伏,苦中有乐、汗里藏金……

上下延伸“淘”好体育苗子

“能取得如此成绩,既得益于我市对体育事业的高度重视,教练和学生的辛苦付出,也离不开学校各项体育苗子的发现、选拔和推荐。”吴昌俊说。

多年来,市体校坚持把选材作为工作的关键环节,采取上下延伸多渠道选材,做到早发现、早培养,并进行有系统的训练。为了选拔和发现体育好苗子,每年教练们都会多次分赴各县市区选材。

同时,学校树立“大体校”的思维,借助社会力量办学。目前,市体校先后和市第五小学合作成立了女子手球队,和市一小成立了男子手球队,和市六小成立了羽毛球队。在市一小,体校派出教练员,周一到周五在小学为孩子们进行手球训练。其中,一小男子手球队还在

今年代表全省,参加了全国传统校手球比赛;和体育俱乐部合作,成立了游泳队和羽毛球队;和泾县榔桥小学合作,成立了市体育运动学校训练基地。

为了营造良好的训练、学习、生活环境,市体校全体干部职工还树立了“当好教练员、运动员的服务员”的大局意识。积极做好孩子们的后勤保障工作。“每天每餐都有10个菜任选,荤素搭配,营养均衡,伙食很棒!”在开饭时间,孩子们边吃边高兴地说。

“近年来,我们积极争取关于运动员的就读优惠政策,让孩子们快乐学习,安心训练。”吴昌俊介绍,目前学校的所有孩子享受15元/天的伙食补助,家庭困难寄宿生享受1250元/年的资金补助。