

# 高密市少儿体操学校有对夫妻教练 深耕三十余年 育好体操幼苗

2022年6月,高密市少儿体操学校代表潍坊市参加第25届省运会体操、蹦床项目的比赛,一举斩获18枚金牌、11.5枚银牌和7枚铜牌,在所有参赛地市中位列首位。不仅如此,学校多年来向省队、国家队输送了大批优秀人才,在国内外赛场争金夺银。一所县级的体操学校,为何能有如此的实力和人才厚度?近日,记者走进了高密市少儿体操学校。

□文/图 潍坊日报社全媒体记者 付东升

## 夫妻俩默契合作 推动潍坊体操发展

10月20日,高密市少儿体操学校的训练馆内气氛热烈,各项训练都在如火如荼地进行,运动员们像一只只轻盈的小燕子,或翻腾、或跳跃……

“注意调整呼吸,稳住!手臂不要抖!”训练馆内,滕健正两手辅助,耐心地指点着队员进行高低杠上倒立动作训练。在他一次次指导下,小队员一遍遍努力尝试,最终成功完成了这个动作。滕健舒展紧绷的脸,给了不远处的孙娜娜一个眼神,孙娜娜会意,认真记录下该名队员的训练情况。

这对默契的教练员既是夫妻,也是同事,二人在体操这个领域已经奋斗了三十余年。现任高密市少儿体操学校校长的滕健和孙娜娜都是专业体操运动员出身。1978年,10岁的滕健成为当时高密县体校体操项目的首批运动员。1980年入选山东省体操队。1985年,退役后的滕健进入山东省体育学院继续学习。1987年,滕健回到了高密,成为了一名体操教练员。

如今,滕健和孙娜娜夫妻俩培养出的优秀弟子刘金存、乔建东、王帅、于洋也都回到了母校,同样致力于体操和蹦床两个项目的训练工作。

孙娜娜说,每次望向这群为梦想拼搏的孩子,她心中都感慨万千,体操这个项目动作多、标准高,要想取得好成绩就要付出更多的努力和汗水,训练也许很枯燥,但是每次训练都会有所提升,有所进步。汗水铺就成功路,一次次攀登,一次次迎难而上,才能距离领奖台越来越接近。

孙娜娜告诉记者,最初接触体操训练时,她也曾想过放弃,但是很幸运,她的启蒙教练始终都在鼓励她,父母也非常支持,尤其是在代表家乡参赛取得优异成绩之后,那种油然而生的自豪感让她有了越战越勇的决心和信念,在体操这条路上一直拼搏下去。

## 体育人间

滕健在指导运动员训练。



## 为省队、国家队输送八十余名优秀运动员

记者在采访过程中,孙娜娜一直在指导黄天音、肖羽婷、杨梓涵、李扬进行平衡木训练。在孙娜娜看来,练平衡木的女孩个子要小,动作才能轻盈漂亮。此外,拥有上佳的力量,才能保证出色地完成各项难度动作。

“黄天音在今年省运会上拿到了2枚金牌,她的强项就是平衡木。”黄天音4岁时就跟着她学体操了,跟别的孩子比起来,她的身体条件不错,而且“非常自觉”,“练高低杠的时候,别人练3组动作,她能练4组甚至5组。”

黄天音的表现就像潍坊运动员在本届省运会体操比赛上的一个缩影,他们在体操项目上一共夺得了13金8银4铜,以绝对优势夺得本届省运会体操项目第一名,金牌、奖牌数均为全省第一。

高密市少儿体操学校成立于2000年,2003年5月挂牌为潍坊市体操学校,学校十分注重对优秀运动员的挖掘和培养。“自建校来共向国家队输

送了代腾飞、刘超、王永超、台晓虎、宫玉涵、刘昊宇、牟芑霏等10余名优秀运动员,共向省体操队、蹦床队、跳水队输送70多名优秀运动员。”滕健介绍。

学校培养输送的台晓虎,从2012年至2019年,在世界级、国家级的各项跳水比赛中共获得14枚金牌、7枚银牌、3枚铜牌;王文娜在亚洲和全国跳水比赛中共获得2枚金牌和1枚银牌;管捷获得第11届、第12届全国运动会蹦床团体金牌;王永超获得第12届全国运动会体操团体金牌;台晓虎和栾志超获得第14届全国运动会跳水团体银牌;黄程程、孙浩、申涵获得第14届全国运动会蹦床团体铜牌……这些优秀的运动员在世界级比赛中共获8枚金牌,在全国体操、蹦床、跳水三项比赛中共获金牌30余枚,在省级体操、蹦床、跳水三项比赛中共获金牌300余枚。

## 基层教练员不易,好在越来越多人才加入

虽然现在学校已经有了一个优秀的教练员团队,已经担任校长的滕健一有时间还是会到训练馆指导小运动员们训练。“跟这群小娃娃在一起,看着他们一步步成长起来,感觉很幸福。”滕健说。

高密市少儿体操学校现有90多名在训运动员。“我们要让孩子们从小就爱上体操,感受体操的乐趣。对于刚入队的小孩子们,我们的训练内容就是打基础,不会涉及高难度动作,目的是为了逐步培养孩子们的耐受力,让孩子们慢慢地获得成就感。”

孙娜娜说。

“这周末就要带队参加省锦标赛了,

利用这几天的时间和队员们熟悉一下成套动作。”和记者交流时,滕健的视线一直没有离开队员。“体操和其他项目不一样,教练在训练全程都需要做保护工作,有些比较高的项目还需要教练将孩子托举上去,一堂课下来,教练员都累得汗流浹背。”滕健深知基层体操教练的不易,好在如今有越来越多年轻教练充实到队伍当中,“他们的理论知识和实践经验对培养孩子们很有益处”。

对基层教练来说,选材始终是个大难题:家长对体操项目了解太少,孩子们对项目接触太少,体操项目的推广和普及形式单一,一直是学校想努力改善的一项重要工作。对于选材,孙娜娜有自己的心得。“最基本的是看身材是否匀称,我们有一套评估标准,外貌条件也比较重要,体操是打分项目,运动员的整体形象也占有很大比重。”孙娜娜说。

30余年的基层体操教练员经历,滕健和孙娜娜培养出的运动员不计其数。看着这些运动员在各种比赛中发光发热,让夫妻俩觉得距离自己曾经的梦想更近了。