



早上的训练才开始了二十分钟,队员们就已经汗流浹背。

柔道馆里他们摔出一个未来

全国各地小队员追梦滨州体校,最小的才上四年级

文/片 本报记者 赵树行
王晓霜

早上5点半,当人们还沉浸在睡梦中的时候,滨州市体育运动学校的学生们已经开始了一天的训练。这些孩子中,最大的上高中,最小的才上四年级。

这个时间起床对他们来说是痛苦的。15岁的贾奕璇每天会把闹钟定在5点15分,这也是学校规定起床的时间。闹铃一响,贾奕璇马上下床,半睁着眼睛穿上衣服,跑到操场。这时,她还未完全清醒起来。学校竞训科一位负责人笑着说,他们现在正是贪睡的年龄,一分钟也不愿意早起。“谁也不忍心,但这就是竞技体育的残酷性。”

早上的训练一般是一个小时到一个半小时。训练完,学员们又开始了一上午的文化课学习。中午稍微休息一会儿,下午2点半,他们又站在了训练场上。没人统计一下午的训练他们会被摔倒过多少次,汗水流过多少,但这时的汗水早已湿透了孩子们的训练服。

训练科科长刘春华说,每年的11月到来年的3月中旬是冬训时间。冬训是提高成绩,储存体能的最好时机。这个时候,各项比赛都已结束,队员们可以全身心地投入到训练中。

夏练三伏,冬练三九。下午3点,学校的柔道馆里已是热火朝天。还未走进大门,就能清晰地听到一阵阵“扑通扑通”摔在地上的声音。在柔道馆中心位置,柔道队教练伊健旭正在手把手教小队员们技术要领。训练刚开始半个小时,大颗的汗珠就顺着伊健旭的额头滚落下来,训练服湿透一大块。他气喘吁吁地说,要想出成绩就得多想、多练。伊健旭透露,一个学员从练原始技术到入门大概需要五六年时间,吃不了苦,是绝对练不出来的。

冬训在即,柔道队张忠秀带队外训交流,旨在寻找对手,提高训练水平,据悉,今年春节他们很有可能就在地外过节。



食堂的电视里播放着动画片,对于年幼的学员来说是再好不过的“加餐”。



吃完饭后还有不到一个小时就要去上晚自习了,学生们趁着这个空档洗衣服。

相关新闻

外地学员半年才回一次家

滨州市体育运动学校柔道队成立于1989年,24年间获得众多荣誉,徐玉华、徐丽丽姐妹便是其中的佼佼者。从1995年到现在,滨州市柔道队保持着全省团体第一的成绩,为山东省队、国家队输送了大批人才。随着竞训水平的快速提升,滨州柔道队在全国的名气也越来越大,很多外地学员慕名而来。

钟鼎来自湖南,今年16岁,在滨州柔道队已经学习了一年。前两天在刚刚结束的一个湖南柔道赛事中获得-54公斤级冠军。一年前,他首轮即被淘汰。“在湖南时,教练教的一些技术已经过时。来这后很多地方都是教练改正过来的。前两天回去比赛碰见以前湖南的老师,他们都表示一年来我的技术水平有了很大进步。”

刘尧今年15岁,是个典型的四川妹子,来学校两年,教练评价她能吃苦,肯下功夫。在今年的山东省柔道锦标赛上刘尧获得-57公斤级冠军。同样15岁的阿尔孜姑·麦麦提比她早来半年,就在今年获得过新疆自治区柔道锦标赛-52公斤级冠军。

两个女孩花样年华,双手却布满老茧,一眼看上去,手掌明显厚重许多。她们说愿意吃苦,只为摔出名堂。腿伤了练上肢,手伤了练腿力,她们说留在这的人没有怕吃苦的。为了冠军,她们形成了异于常人的坚韧性格。

像他们三个这样的外地学员,每半年才能回一次家。回家总是短暂的,因为训练已经成了他们生活的主旋律。从小背井离乡的生活锻炼了他们的独立性,原本扎在父母怀里撒娇的年纪,他们却选择在训练场上摔打自己的未来。

不经历风雨,怎么见彩虹。柔道馆里悬挂着徐丽丽姐妹俩的巨幅照片,这激励着队员们付出更大的努力,赶上、甚至超越她们。