



■本报记者 吕亦菲  
本报通讯员 常体 图文报道

# 快乐体操， 让体操像游戏一样好玩

近日，“中国体育彩票”

2024年常州市少年儿童快乐体操锦标赛拉开战幕，来自全市27所幼儿园的近1000名小朋友共同在常州旅游商贸高等职业技术学校体育馆上演了一场场欢乐与童趣的精彩表演。

在常州，快乐体操项目已经开展了27年。27年来，常州市青少年业余体育学校的教练们走进多家幼儿园和学校，在推广和普及中让无数孩子受益，选拔出众多优秀体操苗子，涌现出很多优秀体操教练员。

## 让体操真正快乐起来

为了推广和普及快乐体操，十多年来，唐敏、赵翼的工作行程排得满满当当：周一到周五上午8至10点，准时到各基层幼儿园对幼师和幼儿进行快乐体操的指导和培训，风雨无阻；周一到周五下午和周六、周日，在常州市少体校带领体操队训练；平时要抽空去其他还没有开展快乐体操项目的幼儿园做动员工作；偶尔还被邀请去其他地市的基层学校做推广普及……十

几年如一日，除了教练员的本职工作，唐敏和赵翼无私奉献着“推广大使”和“指导教师”的责任，在推进体操项目体教融合的同时，也总结出一整套科学系统的教学模式、教学内容和教学方法。

为了让体操真正快乐起来，常州体操人自己的观念也在转变。“要从‘想我之所想’转变为‘想大家之所想’”赵翼说。而这个“大家”，小到家长、孩子、教师、教练，大到如今的社会发展趋势和未来体育运动发展的路子。“比如孩子们希望能在快乐玩耍中掌握各种技巧；家长和老师希望能让孩子从中收获健康的体魄、优秀的意志品质和更广阔的未来发展空间；基层教练员希望能发掘出更多有潜力的好苗子……这些都需要考虑。”

少体校校长徐文博告诉记者，如今快乐体操已不再仅限于“基本体操”范围，而是细化增加了跑酷、街舞、花式篮球、体适能等种种小项，在第二十届江苏省运动会上，快乐体操设立的项目多达98项。“学习快乐体操的孩子以后不是只有竞技体操这一条窄而陡的路可以走，而是有了更宽广的发展空间。简而言之，成绩固然重要，让孩子从中获得身心健康、给他们的未来带来无限可能更为重要。”

## 让更多人参与

提起体操，不得不提黄旭的名字。这位江苏籍奥运冠军自退役后，怀揣着建设地方的理想，放弃了留在国家队执教的机会回到江苏，在北京体育大学攻读博士学位之后，进入江苏省体操队担任领队，并兼任江苏省体操协会秘书长一职。接手江苏体操运动以来，黄旭始终致力于推广普及快乐体操，融合体制内外两种力量，探索体操的市场化道路，“让更多普通人参与进来”。

唐敏常常回忆起当初那段摸着石头过河的日子：“那时还没有非常明确的相关政策，我们经常是在训练结束后坐火车去南京找黄领队，或是黄领队下班后坐火车来常州，大家捧着速溶咖啡，一边吃着简单的盒饭，一边探讨寻找推广快乐体操的新路子。”

数字更能说明问题。2018年，江苏省参与第十九届江苏省运动会快乐体操项目的运动员还不足300名，但到2020年，江苏省的“体操人口”已经破万。在徐文博看来，“体操人口”快速攀升只是一个侧面，快乐体操的高速发展离不开省市教育、体育部门和社会各界人士的支持与帮助。

一路走来，为了推广快乐体操，常州市少体校在训练器材、教学课程、师资力量和赛事活动组织等方面都进行了很多尝试与创新。“经过系统全面训练，孩子们不仅掌握了基本运动技能，在心智上也获得了飞速成长。”唐敏、赵翼总结，“现在很多其他项目的基层教练都特别愿意招收我们的孩子，甚至想把自己新招的学生先送到我们体操队训练几个月，体操队如今成了香饽饽。”



## 冠军摇篮曾陷招生难

体操一直是常州市的优势项目，常州市青少年业余体育学校也是常州市竞技体育的发源地。连续三届江苏省省运会，常州市都位列体操项目金牌榜首位。近年来，这里培养输送了尹德行、左彤、罗欣悦等优秀运动员，蹦床奥运冠军陆春龙，跳水世界冠军张玉萍、黄强，技巧世界冠军王湘麒都是常州市少体校体操队输送出去的好苗子。

可就是这样的冠军摇篮，也曾陷入招生难题。“竞技体操在选材、训练、比赛等方面都十分严苛，要看孩子的身体素质，还要家长有强烈且不间断的支持意愿。很多孩子来试训时都开开心心，可一旦进入正式训练就开始哭，家长们也心软舍不得。”常州市少体校体操教练唐敏这样告诉记者。那时的困难让她记忆犹新，“当年少体校的教练员们到基层幼儿园招生，发出去10份招生宣传单甚至收不回1份。久而久之，距离太远的基层学校就不被我们纳入考虑范围之内，那时候交通远不如现在这么便利，距离一远，家长更不愿意让孩子过来。”

## 翻滚爬行，让体操改变固有印象

“苦”“累”“不长个”是很多人提起体操时的第一印象。“直到如今，还有人是这样想的。”每次听人说起这些体操“刻板印象”，教练员唐敏和赵翼都很无奈，“这些‘苦和累’早已是老黄历了，现在的体操，是快乐的，是多姿多彩的，是有无限可能的。”

在推广和普及快乐体操过程中，他们的话一步步照进现实。现在，走进常州的各个幼儿园，你会发现体操不再是我们想象中的那副模样：不论何种身体条件，每个孩子都能参与到训练中；训练器械柔软轻便、五颜六色、形状新奇；教练员也不再是眉头紧皱的模样，而是带着孩子们一起在地垫上快乐地翻滚爬行……

在少体校各位教练眼中，体操离普通大众其实并不遥远。唐敏说：“体操运动被称为‘运动之父’，是身体最基础的运动，也是一切灵巧性运动的源头。竞技体操只是体操项目的一个分支，相当于金字塔的塔尖，就体操的广义理解而言，孩子从婴幼儿时期最简单的爬行、走跑、翻滚、跳跃等开始，就已经进入到了体操的学习中。”而推广快乐体操，则是希望让体操运动更深入地走进大众，让大家看到，体操运动不再只有“苦和累”，“孩子们在其中能获得的健康、快乐和未来发展空间，远比当下付出的要多得多。”

