

深耕体操事业40余年，培养出数十名优秀人才，退休前还发掘出日后的奥运冠军陆春龙



体操，给了他一生的追求和幸福

■本报记者 吕亦菲 图文报道

上个月，2024年全国少年体操U系列锦标赛在江西婺源举办，共有29个省市区的382名运动员参赛，江苏体操队组织20名运动员参赛。其中，常州培养的5名运动员共收获5金3银2铜。

骄人成绩的背后也直接反映出常州体操在省内一直以来的强势地位。

常州体操队始建于1956年，在常州，有一位“体操爷爷”洪澄海，他的故事便起于常州体操队的建立。从运动员到教练员，他和体操打了40余年的交道，为国家输送了数十名优秀的体操人才，他们中有的世界冠军，有的是运动健将，有的也成为了教练，其中最著名的便是蹦床奥运冠军陆春龙。

作为常州的第一代体操人，回顾40余年常州体操所走过的峥嵘岁月，几代人的拼搏，他说，体操给了自己一生的追求和幸福。



他，见证了常州体操冠军摇篮的创立

1956年，常州市青少年业余体校成立，招收田径班和体操班两个班的学生共100人。在常州市第二初中上初一的洪澄海在老师的鼓励下报考了少体校的体操班。“我们考试有两套动作，一套是规定动作，一套是自选动作。”当时常州第二中学校有单杠、跳箱、吊环这些运动器材，洪澄海课余时间就喜欢去这些器械上面玩一玩，虽然从来没有经过正儿八经的培训，但专业动作做起来是一点也不含糊。“我当年考试的动作是起撑亮相之后腹回环接分切摆动后跳下。”洪澄海说这套动作已经是三级运动员的水平了，在当时选拔的时候十分亮眼。

那一年招收的运动员可谓人才济济，田径班共50人，原江苏省田径队总教练沈小坤也在其中；体操班男队25人，女队25人，新中国成立后江苏女子体操队的第一队长毛心芙也是他的同学。洪澄海还记得自己的运动服是“81”号，而“80”号就是原江苏体操队高级教练赵山成。

洪澄海回忆那个时候条件虽然简陋，但每个人都肯吃苦、能吃苦，除了上学就是泡在体育馆，一遍又一遍练着动作。“练体操的那段日子，大家都是白天正常上学，一下课就赶到少体校，放下书包就是热身、练习劈叉、压腿、绷脚尖等。”洪澄海说，体操运动很艰苦，必须打下扎实的基础。他后来自己当了体育教练，秉持的也是从基础抓起、刻苦练习的理念。

在这里，洪澄海见证了常州体操冠军摇篮的创立。潘沂澄、杨秋荣、周广荣、赵山成是市体操队培养出的第一批全国冠军，他们在第三和第四届全国运动会上大放异彩，为江苏队夺得多枚金牌，也为常州体操奠定了基础。

从运动员到教练，他的人生充满惊喜

1958年，洪澄海作为体育特长生考上了南京体育学院5年制大专，毕业之后准备往教师或者教练方向发展。洪澄海说，上了南京体育学院之后，见的世面就更大。1960年，为了扭转经济困难局面，教育方面急剧收缩，全国的专科全部停办撤销，读了三年大专的洪澄海在政策允许下直升本科。

1964年在沈阳举办的全国体育学院体操比赛中，他和队友取得了前五的成绩。洪澄海说，当年按要求参加这个比赛的运动员都不能是专业运动

员，他参加了男子全部的六项比赛，虽然没有取得很好的名次，但却出来开了眼界。“屈伸上接向前大回环，反转正再向后大回环，做正掏再接大回环，直体后空翻下，我的这套动作上海体院的好多教练员和运动员都来跟我进行交流讨论。”尤其是洪澄海的自由体操将武术中的“乌龙绞柱”巧妙编排进整套动作，大家都来向他“取经”。

1965年，洪澄海毕业后就分配到徐州当体操男队的教练。在徐州的13年，他为国家培养了一批优秀的后备人才，这其中包括张晶、张波等全运会冠军，还有后来去省体工队武术队并担任首任武术队队长的常建国。也是在徐州，洪澄海结婚生女，组建了属于自己的家庭。

调回常州，重组体操队

1978年，常州体操队发展急需人才，时任常州体委副主任的路自忠向省体育局请求把洪澄海调回常州。因为对家乡的体育事业有着不一样的情怀，那一年，洪澄海拖家带口回到了常州。

回到常州少体校的洪澄海的首要任务就是重组男子体操队，洪澄海当时充满了信心，他说自己在徐州能把队伍带的年年省内第一，不相信来常州就不行。来常州之后的第一件事，洪澄海就把体操房大刀阔斧地调整了一番，器械归类、重新摆放，把体操房的边边角角都利用了起来。

场地整好了，关键人去哪儿找？虽然常州是自己的故乡，但十余年没有在常州生活，对基层的学校不甚了解，起初洪澄海的选材工作还是有着相当大的阻力。但不管何时，“和基层体育老师当朋友”的工作方法始终没有改变，洪澄海拉着年轻的教练趁每天上午不用训练，把少体校周边的学校跑了个遍。“那一批我们还是招到了很多好苗子的，何晓东就是其中之一。”原本是常州市体操队的何晓东最终被省跳水队选上。

除了体操队，洪澄海还组建了常州第一支跳水队。“体操被称为‘运动之父’。”洪澄海说体操不仅是一项综合性的身体练习，它还融合了健体、技巧、音乐和审美等多个方面，被誉为所有体育运动项目的基础。通过体操训练，可以提升身体的平衡性、稳定性和协调性，这些基本素质是进行其他更复杂运动项目的基础。在准备第十二届省运会之际，体操队的一大部分运动员被调至技巧队，时任常州市青少年业余体校副校长的洪澄海将体操队剩下的精锐队员组建了跳水队，令人惊喜的是，在第十二届省运会上，常州跳水队获得了团体和单项冠军，一举成名。但让洪澄海遗憾的是，那一年的体操队

并没有获得什么特别好的成绩。

尽管如此，上世纪八九十年代，常州市体操队输送的跳水运动员张玉萍、黄强在国内外均十分有名。张玉萍先后获得当时的苏联“春燕”杯国际跳水女子跳板冠军、全国跳水冠军赛冠军、亚运会跳板冠军和世界大学生运动会团体冠军；黄强则接连获得城运会、国际泳联大奖赛和跳水世界杯冠军。

临退休之际，遇到了属于自己的“礼物”

洪澄海职业生涯的最后一份惊喜来自退休之前。1994年，洪澄海去北环幼儿园选材，一眼就相中了一个长相清秀、脑子灵活的小男孩。这个小男孩就是14年后在北京奥运会获得奥运会蹦床冠军的陆春龙。1995年，6岁的陆春龙拿到了属于他的首个成绩——省运会少儿体操丙组鞍马亚军。

然而谁也不会想到，陆春龙当初险些被专业体育学院拒之门外。在常州少体校练了3年，洪澄海愈发觉得陆春龙是个可造之材，他说：“在我退休之前，一定要让这孩子去一个更高的平台，可不能耽误了。”于是他领着8岁的陆春龙来到了南京体育学院。但令洪澄海没有想到的是，几番登门拜师，却始终没有一位教练愿意收下陆春龙。这是因为陆春龙4岁时，父亲骑摩托车带他外出，路上与一辆拖拉机发生了相撞，陆春龙左腿骨折，在常州中医院躺了79天，伤愈出院后，陆春龙就落下了长短腿的缺陷，就因为这一点，导致陆春龙屡屡碰壁。

百般无奈之中，洪澄海找到了同是常州人的著名教练都庆廉，一位曾经培养了数十位世界冠军的功勋教练。看在老乡的情分上，都庆廉答应看一看这个来自常州的孩子。孩子身上的认真劲打动了都教练，于是决定让他留下来试一试。

十年磨一剑，2008年北京奥运会蹦床男子网上项目决赛，陆春龙以41.00分的成绩获得冠军，这也是中国队首枚奥运会男子蹦床的金牌。谈及这个徒弟，洪澄海激动不已，“陆春龙是我即将退休之际，上天送给我的‘礼物’。”洪澄海说，这份礼物是上天对他把一生奉献给体操事业的奖励。



创建国家全民运动健身模范市