

体育“娘子军”撑起不止“半边天”

——市十三中柔道、皮划艇、摔跤女教练员风采

省第十六届运动会、省青少年摔跤锦标赛、省青少年柔道锦标赛、省青少年空手道锦标赛、第一届全国青年(学生)运动会……近3年,市十三中运动员在全省各级锦标赛中获得41块金牌、23块银牌、45块铜牌,培养出6名国家一级运动员,为省级专业队输送12名运动员。

2020年9月,市十三中在市、区文化和旅游部门支持下,组建摔跤、皮划艇、柔道、射击、空手道、篮球、田径等专业训练队,结合独特的寄宿制环境和其他优势,蹚出一条体教融合之路,很多学生通过体育运动步入更好的高中进行学习深造,也为我市乃至全省竞技体育后备人才输送和培养夯实根基。在“三八”国际妇女节来临之际,记者对该校柔道、皮划艇、摔跤女教练进行了采访。

■文/记者 宋雅璐 图/记者 王聪聪
通讯员 王金鹏



市十三中女教练米雪(左)、钟玉妹(中)、魏冉冉(右)合影。

米雪： “柔”中带刚的柔道教练

米雪,市十三中柔道教练员,国家一级运动员,前国家集训队队员。

在2023年湖北省柔道锦标赛中,市十三中学生获得3块金牌、3块银牌、8块铜牌的历史最好成绩,这其中离不开教练员米雪的功劳。

3月4日,在该校柔道摔跤训练馆内,米雪为学生们亲身示范,如何借力打力,目光和脚步紧紧地追随着队员们,不时地提醒、纠正着队员们的动作。

市十三中柔道队2020年10月组建,现有队员近40名。如何让他们了解、喜欢柔道,米雪从学生感兴趣的运动游戏和入手,组建训练梯队,引导学生相互学习。她还给学生们讲往届学生获得冠军的事迹,帮助他们明确目标,踏实训练。

米雪和男教练员一样全年无休。2021年,米雪怀了二胎后,仍然坚持带学生训练,期间还带领学生们参加了在咸宁市举行的湖北省柔道锦标赛。2022年6月,米雪生下儿子,仅仅只做了个月子,35天后就重返工作岗位。月子里,米雪也电话不断,那时正是备战省运会预赛的关键时期,米雪开着视频电话指导学生的动作要领。“刚返回岗位,孩子因为肚脐感染住进了新生儿重症监护室。家长无法探望,我只能忍泪带着学生认真训练,只有这样才能减少对孩子的思念。”说到这里,米雪的眼眶又湿润了。

米雪陪伴孩子的时间少之又少,两个孩子主要由保姆照顾。“他们和阿姨的感情比跟我还好。”米雪笑着说。

体育不仅增强了学生体质,也改变了学生的成长轨迹。市十三中学生小林(化名)曾经差点就要被学校退学。米雪看他对柔道感兴趣,将他留在队里,教他学会礼貌和感恩,让他每天进行汇报。一段时间后,小林在学校开始遵守纪律,成绩也提升了。在2023年湖北省柔道锦标赛中,小林还获得了铜牌的好成绩。

今年的全省柔道锦标赛即将举行,米雪正带领学生进行最后的冲刺。她说:“希望队员们尽自己的努力,发挥出最好的水平。”

魏冉冉： 希望国旗为队员升起

魏冉冉,市十三中皮划艇教练员,运动健将,2018年入选国家水上项目运动队,2019年获皮划艇世界杯冠军。

去年3月,魏冉冉输送16名运动员到省皮划艇队集训,经过层层选拔,3人参加湖北省青少年皮划艇静水锦标赛,分别获得了第4、第6、第7的好成绩。

皮划艇项目作为水上运动项目,教会学生学游泳、找平衡至关重要。一开始,学生没有可以利用的训练场地,经过市文旅局等多部门的协调,积极争取到队员前往市游泳馆训练的机会。

去年10月起,队员们开始每周固定时间前往市游泳馆进行训练。“平常在训练馆练过的动作队员们掌握的不错,但是一下水又是另一回事。”魏冉冉说,首次上艇训练成为一次“上艇、落水、再上艇、再落水”一组动作的简单重复。因为皮艇身窄,且两侧下削,底部呈尖状,难以控制平衡,需要队员们反复练习。

良好的体能素质,特别是上肢力量、平衡感、耐力,是皮艇队员的必备条件。魏冉冉制订了系统的训练方案,保证队员每天3个小时的基础训练。

日常训练中,魏冉冉秉承“先学会做人再学会训练”的理念,对队员们进行思想引导和教育。她经常嘱咐队员帮父母做力所能及的家务,和家人多交流。她说:“我希望队员们在训练中磨炼心智,感恩自己拥有的一切,做一名积极向上的学生。很多家长也反映,孩子和他们的沟通更加顺畅了。”

“记得我在国家队训练的时候,教练的一句话深深刻在了我的心里,他说,只有拿了冠军,国旗才会为你升起。我也希望我带的队员能拿到冠军。”魏冉冉说。

钟玉妹： 娇小身躯蕴含大能量

钟玉妹,市十三中摔跤教练员,国家健将级运动员,2018年亚洲青年女子自由式摔跤锦标赛亚军,全国青年赛冠军。

钟玉妹曾是广西摔跤冠军,2011年入选湖北省队训练。由于训练中膝关节多次受伤,还做了手术,钟玉妹思考再三,2023年2月从一名专业的运动员转型为一名教练员。

“刚开始带队员,我用教练训练我的方法训练学生,发现行不通。”钟玉妹说,摔跤是一项很特别的项目,她所带队员每天训练的时间有限,还是要先从兴趣培养入手,再加入一些专业知识。

钟玉妹说,摔跤需要调动全身各处的肌肉,不仅要有力量训练,还要有身体柔韧性、耐力等方面的训练。一个好的摔跤运动员,要兼具举重运动员的力量,短跑运动员的速度,长跑运动员的耐力以及体操运动员的柔韧性和协调性。“孩子们要上文化课,还要进行技术训练和力量训练,虽然辛苦但都没有退缩,没有掉队。”钟玉妹说,她希望学生们能有更好的发展,通过体育特长生考入理想高中,接受更好的教育,或者成为体育运动后备人才,为国争光。

作为教练,钟玉妹认为,除了要教队员技战术以外,还要求他们感恩、尊重、懂礼貌,把自己的人生态度和良好品质传递给学生们,这样才算是一名好教练。2023年,她所带队员获得了湖北省锦标赛亚军和季军。

尽管体格看起来很娇小,但只要换上摔跤服、露出结实的肌肉,在训练场上小露几手,钟玉妹立马能使人信服。“这些年的坚持,我逐渐领悟到了摔跤背后的精神内涵,我所坚持的是一种热爱,更是一种责任。”钟玉妹说。