



青春激扬训练场

本报记者 田兆玉



春回四月,大地复苏。通州区体育运动线下训练全面恢复。全区22支青少年体育训练队也根据各自项目特色,恢复组织训练。球场上快速奔跑、泳池里浪花激扬、冰场上速滑身影快如闪电……青少年们训练场上意气风发,为城市副中心体育事业注入动感活力,竞技水平显著提升。

在习近平总书记“带动三亿人参与冰雪运动”的号召下,青少年冰雪活动在全国广泛开展,不断掀起“冰雪热”“冬奥热”,越来越多的年轻人开始接触冰雪运动、爱上冰雪运动。从2008年起,通州区就组建了区内速度轮滑队,为孩子们顺利上冰打下坚实基础。经过10年磨练,于2018年正式组建冰上短道速滑队,创建青少年冰上运动训练队。

为解决通州区没有合适冰上场地的问题,区体育局又出资租下了顺义区奥林匹克水上公园冰场开展每周训练。

冰场上,11岁的五年级女生邱丹路头戴防护帽、身穿速滑服、脚踩冰刀,准备就绪。点冰、绷劲儿,小丹路精神高度集中,前脚尖为支点,后脚全内刃着冰,双眼目视前方,随着教练一声令下,她和小伙伴们快速启动运动“小马达”,由静止状态迅速转入快速滑行,在冰场开启“狂飙”模式。

原八一速滑队运动员、通州区体校短道速滑现聘教练员戴杨杨站在冰场上,双眼紧盯每位小运动员,对着扩音器不断提醒。“邱丹路,注意上体姿势,膝盖前弓,出弯道滑长一点。”每周的两次上冰机会,对通州区短道速滑队的小运动员们来说非常珍贵。周末,孩子们从通州各处赶到顺义。戴杨杨说,深知上冰机会来之不易,孩子们训练都很拼。

这样的训练,每个周末都会如期进行。小学五年级功课渐渐增多,难得周末休息,但邱丹路却坚持上冰,“休息就不能参加训练了,我可不想错过。”从小学轮滑的丹路基础底子厚,自从教练第一次带她上冰后,便一发不可收拾地喜欢上了冰上运动。“我特别喜欢在冰上飞驰的感觉,无拘无束,特别享受。”小姑娘说起心爱的运动,神采飞扬。

“孩子们特别喜欢上冰。我们有几个队员都来自同一个家庭。”戴杨杨介绍,邱丹路的弟弟今年刚5岁,之前旁观姐姐训练,时间一长,小家伙也喜欢上了冰场,吵着要上冰,现在也已进队练上了。

拼搏训练的还不止短道速滑的小运动员们。随着通州区体校全部恢复线下训练,周末的体育场馆里,早上7点就已经有人生龙活虎地练上了。

周六一大早,滨河中路的游泳馆里,区游泳队教练毛飞带领队员正练得起劲。身穿五颜六色的训练服,小运动员就像一只只小飞鱼,在水中游刃有余,畅快游弋。“小家伙们都很努力,我们也希望能够发现更多游泳苗子,通过专业训练,为城市副中心储备更多青少年种子选手。”

奥体公园足球场上,一场高中组足球比赛激战正酣。通州区男足对阵东城区男足,“对于孩子们来说,这样的友谊赛既能见证实力,也能很好沟通互动,搭建桥梁。”通州区足球教练孙凯昭说。

自行车、田径、体操、跆拳道……近年来,通州区不断推进各级体育传统项目学校建设,积极增建户外体育设施,为青少年提供更多训练健身场地,推动青少年竞技体育蓬勃开展。通过整合全区资源,完善项目布局,目前通州区青少年体育训练项目已从18个增至22个,新增射击、射箭、摔跤、网球等项目,全区青少年中注册运动员达到1858人。游泳等部分青训队也在全市比赛中摘金揽银。