



选择这一行无怨无悔

——访孝义市振达青少年体育俱乐部教练董岩

□文/图 本报记者 曹永亮

“胸、腰、头，出手定位，表情，动作整齐！”8月7日下午6点，距离孝义市体育馆训练馆闭馆不足半个小时，孝义市振达青少年体育俱乐部教练董岩还在陪着队员做赛前训练。忽然有一名女队员哭了，她边做动作，边用手偷偷抹泪。虽然这名队员所站位置靠后，抹眼泪的动作看起来有些隐蔽，但是这一切逃不过董岩的眼睛。曾经的她也是一名运动员，也经历过苦楚，她能够体会这名运动员此时的心情。

“我学艺术体操，纯粹是出于个人爱好。”回想起自己的成长经历，董岩感慨万千。据董岩讲，有一次，从电视上看了艺术体操比赛后，她就对艺术体操产生了浓厚兴

趣。四岁那年，她开始接触艺术体操。八岁进入专业队学习，后因自身条件优秀被选拔推荐到山西省体操运动管理中心。“当运动员苦啊！”董岩告诉记者，当运动员需要克服的困难很多。比如思乡之苦，一年或者两年回一趟家是常有的事，尤其是年龄小的运动员，特别容易想家。日复一日的枯燥训练生活也是运动员的一大痛苦，每天要坚持训练10个小时，有的时候要训练12个小时。

她向记者透露，她当运动员的时候遇到的最大难题是控制体重。17岁的她，身高170厘米，正处于发育期间，稍微不注意饮食，体重就会超重。为了把体重降到100斤以下，她尝试了许多努力，控制饮食、跑步、

汗蒸，她花了近一年的时间，成功减肥。

多年的刻苦训练换来的是满满的收获。当运动员期间，董岩先后获得全国艺术体操锦标赛亚军、全国大学生艺术体操锦标赛冠军等荣誉。这成为日后她转行从事艺术体操教练的资本。2009年，她选择了退役。2012年大学毕业后从事艺术体操教练至今。

“我的目标是做一名优秀的艺术体操教练，为山西队培养更多的人才。”董岩说，当教练以来，她常常在思考一个问题，那就是如何能够成长为一名更优秀的教练。为实现这个目标，她一直在做着努力。

运动员和教练的角色互换，让她对队员有了更多的理解。“我也当过运动员，我也恨



深爱着艺术体操的董岩

过教练。”董岩笑着说，当运动员的时候不理解教练，总认为教练和队员是死对头。直到自己成功的时刻，才懂得教练的良苦用心，原来教练当初的严格完全是为了自己。所以，当教练也是一件苦差事。

尽管如此，她还是要坚持做一名优秀教练，因为她深爱着艺术体操。“这一次，我们的目标是冲金。”董岩说，今天的辛苦就是为了明天的收获，她希望队员们在本次甲组集体“三球两绳”项目上能获得金牌。

为梦想努力

——访孝义振达青少年体育俱乐部艺术体操运动员陈万杨

□文/图 本报记者 王耀

为梦想和希望出征的陈万杨



陈万杨，孝义振达青少年体育俱乐部甲组集体项目的艺术体操运动员，今年13岁。4年的艺术体操学习，教会了她坚强。艺术体操的训练并没有想象中的容易，一个动作需要反复多次，直到成功。付出的汗水与泪水，只有她自己体会得最深：“做什么事都不容易。”

从开始的身体柔韧性差，到二青会艺术

体操预赛，获得集体全能项目第一名，晋级二青会决赛，她的变化无疑是巨大的。艺术体操对运动员的身体柔韧度要求很高。“我的身体条件不是很好，身体比别的队友要硬一些，所以，我要比别人付出更多的努力。”

4年前，偶然一次在电视上观看了一场艺术体操比赛后，陈万杨一下子就爱上了这项运动，她被场上运动员优美的舞姿、漂亮的动作折服。她告诉母亲：“我要学艺术体操。”于是，母亲帮她联系了相关学校，开始了业余训练，没想到一发不可收拾，从业余

到专业，再到山西省队，她在艺术体操的路上走得越来越远，越来越顺。下一步，她的目标是进入国家队。陈万杨告诉记者，她的偶像是山西队走出来的国家队艺术体操选手赵雅婷，要向她学习，取得更优异的成绩。她对自己的期望就是每一次都能超越自己，做到最好的自己，不留遗憾，争取二青会拿到团体项目冠军。

“练艺术体操真的很累，曾经也有过放弃的想法，但是因为自己特别喜欢艺术体操，又不舍放弃，所以咬咬牙就坚持了下

来。”陈万杨说，她从小训练的就是团体项目，她对团体项目情有独钟，她们这个5人团体里年龄最小的12岁，最大的也不过15岁。在这个暖心的集体里，大家都不会因个人身体的伤痛而放弃。本着绝不连累大家的集体荣誉感，每个人都在咬牙坚持。大家一起哭一起笑，互相鼓励，互相帮助。

艺术体操并不只是一项体育项目，它还饱含了许多热爱艺术体操女孩的梦想和希望。“这次比赛我一定会用尽全力，为实现我们的梦想而努力，请为我们加油！我们是最棒的！”

爱并快乐着

——访阳泉市体育运动学校国家青少年体育俱乐部队员梁煜杭

□文/图 本报记者 曹永亮

“我就是喜欢艺术体操这项运动！”在平时的训练中，无论遇到多少困难，她都没有放弃过，她总是抱着一个坚定的态度：我要在艺术体操的道路上坚持走下去。她就是年仅12岁的阳泉市体育运动学校国家青少年体育俱乐部队员梁煜杭。

梁煜杭是一名半路出家的艺术体操运动员，此前，她已经学习了五年的民族舞蹈。后来，接触到艺术体操后，被体操运动员柔美的体形和花哨的动作所吸引，9岁那年，她坚定地转行改练艺术体操。

然而，转行不是一件容易的事情，固然舞蹈和艺术体操有不少相通之处，但是艺术

体操还是有着自己的特点。“我的柔韧度不够，我几乎每天都要练习压腿，很疼。”梁煜杭说，练习压腿疼得时候会掉眼泪。幸亏，她遇到了一位优秀教练，当她们在练习的过程中出现疼痛的时候，教练会通过让她们背单词、古诗等办法，分散她们的注意力。转行后的她面临的一个最大难题是缺乏自信。在练习一个R的动作时，她总是没有勇气去尝试做出动作，生怕自己出洋相。最终在教练的鼓励下，经过数十次的苦练，她熟练掌握了这个让她担惊受怕的动作。

“参加这次比赛，我还是有些紧张。”梁煜杭告诉记者，因为这是她第一次参加全国

性的比赛，想拿个好成绩，但又担心自己训练的时间短，对器械的熟练程度不够。所以，只要一有空，她就会主动去场馆练习。一旦练起来，就会废寝忘食。

“我今天练得不太好，尤其是成套动作放不开，难度也不好。下午的跳步有进步。”为了弥补失误，快速提升，梁煜杭养成了每天写训练日记的好习惯，上面的一段话写自8月7日。“练得多了，动作熟悉了，能赶上音乐了就不会被扣分。”令她开心的是，通过近段时间的练习，她认为自己进步不小，本次决赛她的目标是进入社会俱乐部乙组个人圈、棒、纱巾球项目前六。



梁煜杭正在认真做着赛前训练

“今天练得怎么样？吃饭还行吧？”每天晚上，母亲都会通过微信了解她的情况。每次给母亲汇报，她总是报喜不报忧。不过，自到了孝义后，在吃喝上，她向母亲实话实说。“孝义是一座美丽的城市，我们住的酒店条件非常好，床特别舒服，吃得菜种类丰富，粥很可口。”在来孝义报道的第一天，她拍了一张酒店的外部照片给母亲看，母亲非常高兴，勉励她：“好好练习，争取拿个好成绩。”

争做最美绿叶

——访二青会孝义艺术体操比赛志愿者陈佳宏

□文/图 本报记者 曹永亮

孝义赛区志愿者陈佳宏



作为二青会孝义艺术体操比赛的志愿者，自8月4日以来，陈佳宏和她同学们的身影每天都出现在孝义市体育馆的各个角落。她们用最美的微笑迎接远道而来的客人，她们成为了二青会孝义赛区一道靓丽的风景线。

陈佳宏是太原理工大学现代科技学院信息系的一名在校大一学生。“这是我头一回当志愿者，这是一个锻炼自己的好机会。”

今年5月份，得知自己被选拔推荐为二青会比赛志愿者，陈佳宏心里特别高兴。因为不是谁都能成为二青会志愿者。阳光、自信、积极、充满活力……每一位志愿者都是优秀学生，陈佳宏也是其中的佼佼者。因爱好礼仪，去年秋季入学后，她就加入了学校的艺术团礼仪队。参与了走秀、模特大赛、学校颁奖活动等一系列的活动。学穿高跟鞋、控制体重、每天晚自习结束后回宿舍坚持排练，为做好礼仪，她没少下功夫。

参加培训、做笔记、熟悉场馆，陈佳宏认真完成二青会志愿者每一项任务。她的岗位是过道引导员，工作地点是从副馆到正馆

的通道，主要是引导并负责运动员行走安全。每天上午8点多，她们就已提前各就各位。她和其他两位同学共同负责该岗位，三人每人轮流站一场比赛，大约每人每天需要站立近两个小时。每天下午闭馆后，她们才能离开。

“以前不清楚志愿者承担的角色和职责，这次亲身体验后才发现，原来当一名合格的志愿者也是一件不容易的事。”陈佳宏说，刚开始一天站一两个小时不是问题，几天下来后，竟然有些疲惫与无聊，但是一看到运动员和教练员面带笑容，手捧奖牌从竞赛馆走出来后，马上倦意全无，精神抖擞，仿佛自己是获奖者。

“平时只能从电视上看到艺术体操表演，这次近距离接触给我的感触很深，这些小运动员太不容易了，她们很优秀，她们的时间观念很强，虽说她们每天训练很辛苦，但是她们个个都很开心。”陈佳宏告诉记者，她被这些运动员坚持不懈的精神感动了。每天，有的运动员和教练比她们都来得早，一进馆，她们就会投入紧张的训练当中。看到她们汗流浹背、气喘吁吁的样子，她觉得自己有些羞愧。“她们为了成功能够吃这么多的苦，我应该向她们学习。我要竭尽所能为运动健儿做好服务。”运动员们的表现让陈佳宏深深折服，也成为了鞭策她前进的动力。