



下列证件
声明作废

·茶陵县恒信典当
有限责任公司遗失
43218A10012号典当经
营许可证正、副本



肋木攀腿练习中,两位小朋友忍不住说起了悄悄话。



绕手模仿练习。



练习跳障碍。



冬季,队员们来到长沙体育新城游泳中心练习跳水。

文/温琳 图/谢慧

10米跳台要一级一级地上。“登”上这50多级台阶,9岁的李诗睿用了好几年时间。她摆好姿势,从10米跳台一跃而下,水花漾起后很快平复,泳池边响起了一阵掌声。

这个身形瘦弱的女孩“战胜”的是她身高7倍的高度。“有一点害怕”,面对镜头的她又很快改口“不怕”,表情严肃。

新晋奥运冠军全红婵,正是靠着10米跳台比赛中的3个满分动作和水花消失术,成为了社交网络名副其实的“顶流”。

每个站在跳台上,屏息凝气做入水动作的男孩或女孩,都希望能在今后的

某一天成为“全红婵”。未来有多远,他们却说不清,这条路或许比想象残酷,也教会他们要比想象的更坚强。

要想顺利成为市跳水队的一员,却并不简单。

跳水是瞬间的艺术,身体的柔韧性、协调性是基础,爆发力、下肢和腰腹部的力量更是关键,因此要求运动员身材比例、体形适宜。“我们会看腿形,挑身材比例好的,还要脑子灵活,接受能力强,胆子大。”只要家长送来的孩子,教练沈丹都进行了认真挑选。

对大多数孩子来说,选择跳水只是一时之念,之后的经历无从知晓。每年都

会有孩子因为身体条件优秀,被选来,开始陆上、水上训练。他们中有人能走得更远,在十几岁的时候被选入省队,甚至进入国家队。有人遇到瓶颈,转项后继续发展,也有人回归普通的升学道路。

一旦留在市少儿体校训练,他们势必跟同龄人走不一样的人生路。

沈丹很庆幸“全红婵”的存在,“这是一个很好的标杆,现在孩子们越练越起劲。”曾经身为运动员的沈丹也深知竞技体育的残酷。只有站在高处,才最受瞩目,但并不是每个跳水运动员都能收获期待中的成果。

“但最起码要不后悔。”水池边,一位小队队员说。

跳台上的童年



完美的瞬间,需要日常的勤学苦练。



初学阶段,孩子们通过保护带练习翻腾动作。



跳板练习,台上一分钟,台下十年功。



沈丹教练在讲解动作要领。



队员们互相检查动作规范性。