



参加比赛时,“圣火”健美操啦啦队队员都充满激情。本版图片均由平冈中学提供



汗水和疼痛是健美操运动员的日常。

集体中磨砺

体弱队员成国家级运动员

庄捷睿是平冈中学高二的一名学生,她看起来十分文静,个子也不高,但爆发力极其出色,是一名国家级健美操运动员。

体弱多病的庄捷睿从二年级开始学习健美操。一开始,庄捷睿主要跟着教练打基础,重复练习很多动作,但有时她觉得很烦躁,甚至想放弃。到了初中,庄捷睿开始学习更多高难度动作,这也渐渐丰富了她对健美操的认知。读高中后,庄捷睿加入“圣火”健美操啦啦队,从此一发不可收拾。今年,她在全国健美操锦标赛中夺得混双全国冠军,荣获国家级运动健将称号。庄捷睿希望自己能考上名牌大学,并在健美操这条路上越走越远,最终进入国家队。

在“圣火”啦啦操队中,从小就接触健美操的还有李浩鑫,她从一年级开始学习健美操,中间中断了三年,直到初一再次捡起,但由于落下太多学起来很吃力,那段时间她常常哭鼻子。到了高中,李浩鑫与“圣火”结缘,队员们用包容的心态帮助她,慢慢地让她在健美操中找到了乐趣。去年,在大运体育馆为期两天的全国啦啦操比赛中,她与其他队员一同获得了中学组全国第一的荣誉。李浩鑫表示,与男生相比,她有着爆发力不强,腿部力量不足等缺陷,而弥补的唯一方法是成百上千次的练习。

吴坪臻两岁半就开始学习中国舞,正式接触健美操是初二。“中国舞讲究‘柔’,而健美操讲究力量感,相比之下,我更喜欢健美操。”吴坪臻说,刚上台时会很紧张,次数多了就不怕了,她觉得健美操的魅力在于把自己最好的一面展现出来。在吴坪臻眼里,“圣火”啦啦队是个“有爱”的集体,即使比赛时不小心做错动作,其他队员也不会苛责,还会给予暖心的安慰。

有心酸有热血,有痛苦有坚持,有磨砺有梦想……

“圣火”啦啦队:“霸气之师”的背后是温情

深圳侨报见习记者 孙慧聪

在平冈中学,有一群热爱健美操的人,他们热情似火,从不惧挑战,组成了“圣火”健美操啦啦队。自2006年以来,历经12年的探索与磨砺,如今已经成为健美操界的“霸气王牌之师”,期间荣获诸多全国冠军,并在2012年走出国门,凭借精湛比赛表现,荣获国际中学组第三名。在这个团队里,体弱多病的孩子可以练就强健的体魄,内向抑郁的孩子也能找到释放自己的窗口,心怀梦想的孩子能够发挥特长,凭借一身绝技考入名牌大学……他们一起流汗,一同欢笑,书写着有关“圣火”的动人故事。



热爱中追求

执着男儿终成健美操教练

黄子杰是平冈中学“圣火”健美操啦啦队主教练,这一行一干就是11年。然而这条路黄子杰走得并不顺畅,他的父亲是体育出身,深知育人之苦,不希望黄子杰走体育这条路。但黄子杰从小就对体育很“感冒”,曾因为打篮球摔断过几次胳膊。高中时,黄子杰经常和化学老师一起打篮球,直到有一天上完课化学老师把他留下来,对他讲了一番话:“与其拿你的短处和别人的长处比较,为什么不发挥自己的长处呢?”后来,黄子杰不顾父亲的极力反对,改学了田径专业,父子俩因此一个月没说话。

当时的训练条件十分艰苦,即便是大冬天也要在凌晨5点开始训练,由于学校没有热水,训练结束后只能用凉水冲澡。有几次父亲在黄子杰训练时偷偷去看他,才发现他如此坚定,终于被他的意志力打动。后来,黄子杰如愿以偿地考上大学,机缘巧合下开始专攻健美操与啦啦操专项,从此开始了自己的健美操生涯,直到转型为“圣火”健美操啦啦队的主教练。

◀“圣火”健美操啦啦队队员的优美姿态。



演出是“圣火”健美操啦啦队的强项。



男生跳起健美操画风同样优美。

痛苦中坚持

两位小学员的人生逆袭

健美操改变了黄子杰的人生轨迹,也改变了不少孩子的人生。“圣火”健美操啦啦队有个队员叫小张(化名)的女孩子,她的家庭比较贫困,并且她患上了抑郁症,甚至有自残倾向。2012年,正赶上“圣火”啦啦队赴美参加ICU世界啦啦操锦标赛,当时学校帮参赛的学生负担了一半的参赛费用,但对于家庭贫困的小张来说仍然是一笔巨款。觉察到小张的失落后,黄子杰不忍心看到她就此放弃比赛,就向学校申请免去几名贫困家庭孩子的费用,最终小张实现了去美国参加比赛的心愿。

由于发挥出色,“圣火”啦啦队获得了那年ICU啦啦操世锦赛舞蹈(花球)组别国际中学组第三名。从美国回来以后,小张有了明显的改变,因自残而产生的伤痕也越来越少……

还有一名小学生叫小陈(化名),他的父亲曾是一家连锁超市的老板,但自小陈上了初中以后,家中的生意一落千丈,加上小陈的母亲离开了父女俩,使小陈遭到了极大的打击。由于长时间的压抑,小陈的身体和精神出现了一系列问题。

训练过程中,小陈总会出现情绪失控的状况,有时哭得上气不接下气,这让黄子杰很心疼,曾劝过小陈放弃训练,但她坚决不肯,因为她觉得健美操是唯一可以发泄自己情绪的方式。另外,小陈的文化课非常优秀,她的学习成绩足以考上一流大学,但小陈却想去走艺考这条路,遭到了父亲的反对。小陈最终坚持了下来,通过艺考成功考入武汉体育学院,之后用了两年时间成为了国家级运动健将。

特色中教育

为孩子终身发展奠基

黄子杰表示,深圳外来人口居多,不少学生的家长平时工作繁忙,他们的孩子大多处于“缺失”状态,加上中学阶段学生正处于叛逆期,很容易出现心理方面的问题,而健美操是一项集体操、舞蹈、音乐、健身、娱乐于一体的体育项目,能为学生提供一个释放的窗口,同时,它对学生价值观的树立有着潜移默化的作用。

在黄子杰教过的学生中,不少人先后通过艺考考入华东师范大学、厦门大学、北京体育大学等,毕业后分布在各行各业,如传媒、教育、建筑等行业,也有继续深耕体育的学生,立志以后成为健美操教练。黄子杰的目标是培养的运动员能够进入国家队,同时也希望老学员毕业后可以常回学校看看。“学习健美操的学生意志力会更加强大。”黄子杰说,平时的训练很辛苦,一个动作可能要经过上百次的练习,但也正是因为这些磨砺,让学生的内心变得强大起来,他相信不管自己的内心未来从事什么行业,都能做出一定的成绩。

“圣火”健美操啦啦队是一支专业性很强的队伍,学生可通过健美操这项运动升入名牌大学,其中的优秀者可以进入国家预备队,甚至进入国家队。“平冈中学副校长吕月清表示,近年来,学校深入开展特色素质教育,通过“以长促短,以短促长”的教育方法,引领学生多样化个性化成长,目前,平冈中学特长生所占比例为1/6,最多可达到1/3。学校在政策、人才、资金和品牌方面给予大力支持,通过“四个保障”实现良性循环,从而全面提升学生的综合素质,为学生终身发展奠定基础。