

扎根基层 育苗无数

——记文登区体校教练邵仁东



实习记者 王丽娜

在今年的威海市网球锦标赛中，文登区体校获得了16个比赛项目中的13块金牌。在今年的山东省网球锦标赛中，文登区体校输送的队员，获得前三名的有6人次，女子甲组更是获得了团体赛第二名的好成绩。这些成绩取得的背后，离不开像邵仁东这样的基层体校教练的付出和基层体校的培养。

初见邵仁东教练，他刚从在重庆举行的全国体校教练员培训班学习回来，在全国只有120人可以参加的培训班中，他有幸成为参加本次培训的山东省4名教练员中的一名，并且，经过15天的系统培训，他展示了扎实地理论功底和教育实践，一举荣获“优秀教练员”的称号。回来后，他还自己做了PPT，将此次的培训内容分享给了学校其他的教练员。

在谈到是如何选择网球这个训练项目时，邵仁东教练说，他一开始是练田径的，大一时学校成立

网球队，在全校进行选拔，他抱着试一试的态度报了名，没想到，这一试，竟然被录取了。从此，他就和网球结下了不解之缘。

从毕业到执教，14年来，邵仁东教练一直不遗余力、尽职尽责地做好本职工作。“身为基层教练，我的工作职责就是选材、输送。”邵仁东教练说。在选材时，邵仁东教练极其看重孩子的身体灵活性和思维能力。“网球是一项对运动员各项指标都要求极高的运动，包括：身高、力量、爆发力、灵敏性、协调性、速度、耐力、球感、神经反应、心理、智商，你能想到的素质都必须具备，而且不能有任何短板。”邵仁东教练介绍。

邵仁东教练参加工作十几年来，手把手带出了许多好苗子，向威海市体校输送了很多优秀的运动员。但是，现在体校普遍面临着招生难的问题，说到原因，邵仁东教练解释道：“现在好多家庭里都

只有一个孩子，很多家长认为孩子练体育吃苦，还会经常受伤，同时也担心，练了体育项目之后，文化课成绩会就此落下。”为免去家长担心孩子文化课落后的后顾之忧，学校在文昌中学设立了体育实验班，体育实验班学生的文化课在文昌中学单独成班，由文昌中学优秀教师集中授课，课程与授课时间与普通班基本一致，上午4节在文昌中学上课，下午1节正课和晚上两节自习在体校上课。吃、住、行、训练等均在体校集中统一进行，由体校负责。另外，学校的教练员通过经常性的培训学习，基本上全面掌握了科学指导孩子进行有效训练的方法，在现在的训练体系中，已经不存在“经常受伤”这种现象了。

要想取得好成绩，吃苦是必要的，这有利于孩子意志品质的养成。体校实行住宿制，学生每天早上6点训练到7点，下午3点训练到5点，一年四季，天天如此。其余时间



进行文化课学习，包括两节晚自习。对于这样的教学体制，邵仁东教练说：“文化必须和体育配合起来，不能光有体育，没有文化。文化课的培养也离不开体育的支撑。二者必须统一起来，孩子才能得到全面发展”。

由于文登区体校招收的孩子，最小的也上了五年级，而网球比赛组别设置中的乙C组，参赛选手要是2009年以后出生的孩子，这些孩子现在才上小学四年级。很多文登区的孩子因为年龄限制无法得到教练的指导，为此，邵仁东教练和学校达成共识，他牺牲个人的休息时间，利用每天放学、周末和寒暑假，免费对这些喜欢网球而囿于条件限制的孩子进行指导和训练。邵仁东教练这种无私奉献的精神得到了学校领导和家长的一致赞扬，孩子们也纷纷用好成绩来回报他。其中，一个叫林伊宁的小女孩，现在上2年级，只跟邵教练练了一年的网球，就在今年的威海市网球锦标赛中获得了女子乙C组的单打冠军。对此，邵仁东教练表示：“只要孩子能够得到好的发展，我个人牺牲点没什么！”

虽然现在文登的孩子练网球项目的很少，但是竞技水平可是一点都不差，在整个威海地区遥遥领先。邵仁东教练说，网球是一项高雅的运动，它不仅能够锻炼孩子的身体协调能力和思维能力，还能够帮助孩子修炼内在品格，养成良好的礼仪文明，希望在学校、家长和社会的共同努力下，这项运动可以被更多的人所熟知并认可，也希望能够有更多的孩子可以加入到练网球项目的队伍中来，认识网球，享受网球运动带来的快乐。

实习记者 董彦均

不知何时起，在文登区西壕街的小胡同里，经常会传出悠扬婉转的琴声，这声音来自于一家古琴班。与如今普通的艺术培训班不同，这个小胡同里的古琴班创建者——弘文先生，教古琴不图名利，只为将国学传承下去，将古琴艺术发扬光大。

古琴的渊源

弘文老师说，古琴有三千多年的历史，相传为伏羲所创。至先秦时期，古琴便已成为了祭祀与朝会的雅乐，并以其清和淡雅的音乐品格受士人追捧，对后世的诗词韵律产生了深远影响，是国学中最具代表性的乐器。但是，近代受西洋乐器以及西学东渐的打击，古琴遭到冷遇，直到2006年古琴被申遗，人们才重新想起这门艺术。

古琴与国学

国学，就是我国的传统思想文化学术。古琴作为传统音乐是国学的一部分，并且与国学中的许多思想学术都有着不可分割的关系。

古琴的构造暗合道家天机数理。弘文老师举例：古琴的琴长一般3尺6寸5分，象征着一年的365天；琴面上排列七根弦，象征金、木、水、火、土、日、月七曜；上圆下方的外观代表“天圆地方”；古琴的三种音，泛音为天音，空弦音为地音，按弦音为人音，对应着“天地人”；这些都是《易经》里提到的观念。

古人弹琴时必在沐浴、更衣、洗手、焚香后，净心而弹；而这些规矩是受到了儒家提倡的儒雅、端方、包容等修养的影响。反之，古琴通过它独有的包容内敛的韵律抒发着很多儒士的情感，并有《关山月》、《秋风词》等带着儒家情怀的作品流传。



弘文尚德 琴音绕梁

古琴与国学传承



弘文与古琴

从弘文老师的言谈中不难看出他对古琴的推崇和喜爱，正是这份对“琴”的推崇，让他坚持要将古琴推广给更多人，坚持把古琴这门古老的技艺传承下去。

弘文老师自幼随父亲学琴、斫琴，在缺少娱乐的年代，古琴是一种很好的陶冶情感的方式。那时候买不到琴，他需要自己制作，这一制作过程就是“斫琴”。斫琴时要用一种被叫做大漆的涂料，它是一种天然树脂涂料，漆膜坚硬、耐潮、耐油，然而不少人对它过敏，弘文老师也是过敏大军中的一员。他的胳膊上全是过敏起得漆疹，但他本人毫不介意，过敏并不能阻止他对古琴的喜爱。

如今，弘文老师已经改编了包括《枉凝眉》在内的多首古琴曲，一曲《枉凝眉》，弘文老师弹奏出了悠扬凄婉的曲调，琴声里，能真切地感受到那份悲怆。

古琴的传承

弘文老师希望古琴能够被更多的人了解，他到文登来办班推广古琴已有四年时间了，期间他带出了一批优秀的古琴传承人。

他说，古琴作为一种国学，它的包容和内敛的蕴涵正是现在人们所需要的。“现在随着生活节奏的加快，很多人都有些浮躁。通过古琴的熏陶，可以找回那份失去的心平气静。古琴是我们自古就有的，经过几千年的磨合，它更加符合国人的精神文化需要，也更能代表国人的精神风貌。”弘文老师说。

传承古琴不仅仅是为了将这门技艺传下去，更是适应当下社会环境需要的体现。弘文老师说：“古琴其实可以治病。”据历史记载，宋朝大文豪欧阳修的幽忧之疾就是通过弹奏古琴治好的；白居易晚年得风疾，而古琴就是他的心灵安慰。而人们只知古琴可以修身养性，却不知为何？真正的原因在于它的特殊之处——物理属性，古琴弹奏是产生的振动频率，和我们人体的需求是相一致的，或者说是相接近的，所以说产生了乐器本身修身养性的功能，但是修身养性不是指安安静静，而是使人的人格得到提升。弘文老师在致力于传承古琴文化的同时，也正在潜心研究它修身养性的功能，希望通过古琴，让更多的人从中得到身心的调节，增强文化自信。