



蔡嘉德(右一)指导队员训练。



蔡嘉德

“从2月初带队员们到吉林参加国家队集训,到3月前往意大利都灵参赛,这40多天的时间,队员们展现出了顽强的意志品质。”蔡嘉德难掩喜悦之情。3月17日,蔡嘉德带着他的爱徒——两位刚参加完第12届世界冬季特殊奥林匹克运动会的队员陈亮和龚梓悦返回了青岛。本届冬特奥会,青岛市两名运动员、一名教练员首次入选国家队,并在雪鞋走项目上获得2金1铜,创造了青岛特奥运动员参加冬特奥会的最佳成绩。而这40多天,也是蔡嘉德又一次“既当教练又当家长”之旅。

人物名片

蔡嘉德

年龄:43岁

身份:青岛仁爱学校体育教研组组长、中国雪地走队教练

“我将继续发挥体育专业特长,带领学生和运动员顽强拼搏,共圆特奥梦。”

你有故事,请联系我们
早报热线:82888000

链接

仁爱学校的“特奥社团”

体育运动是帮助智力残障青少年儿童逐步康复的重要手段,可以改善其身体状况和性格,让他们有更独立的生活能力。更重要的是,让孩子们通过竞技比赛得到锻炼,在运动中享受快乐和成功,让孩子们回归社会,有全新的生活。昨天,记者来到青岛仁爱学校探访,学校的“特奥社团”正是体育教育多元化发展的重要组成部分,致力于为特殊学生搭建展现自我、提升能力、享受运动乐趣的平台。

青岛仁爱学校开设了种类多样的特奥运动,不仅帮助学生增强体质,也培养了他们的体育精神和意志品质,展现特殊儿童顽强拼搏、永不言败的精神风貌。记者了解到,在社团活动初期,指导教师会着重开展基础体能训练,涵盖跑步、跳跃、协调性练习等项目。这些训练为学生后续参与特奥专项运动奠定坚实的身体基础,提升他们的耐力、力量和身体协调性。而随着社团活动的逐步深入,指导教师会根据特奥运动会的比赛项目,有针对性地对社团成员进行专项训练。近年来,青岛仁爱学校在特奥比赛中取得了诸多优异成绩,包括足球、羽毛球、冰壶等多个项目。

青岛仁爱学校每学期会举办亲子趣味特奥运动会,让家长和孩子们共同参与。孩子们的变化是令老师和家长最开心的,他们的身体素质、运动能力更好了,学会了与队友合作、与对手竞争……未来,青岛仁爱学校将为特殊学生提供更多展示自我、提升能力的机会,“特奥社团”将不断优化训练计划和内容,努力培养更多优秀的特奥运动员。

为队员制定个体化训练方案

3月8日至15日,第12届冬特奥会在意大利都灵举行。冬特奥会每四年举办一届,是国际特奥会为智力障碍人士设立的全球性冬季综合运动会。赛场上的好消息很快传回了青岛,陈亮、龚梓悦都在不同项目中发挥出色,站上了领奖台,为祖国赢得荣誉。而陈亮的心愿也如愿实现,那就是“我要为蔡老师拿第一”。

登上领奖台只是一瞬间,背后是日复一日的坚持,是汗水的挥洒。“要知道,这些孩子能取得这样的成绩,较之常人要付出更多的艰辛。”蔡嘉德从事特教工作20多年,接触了许多特教学校的孩子,更带领他们其中很多人通过体育训练走出家门、校门,参加全国甚至世界性大赛,在体育运动中找到自信,更积极面对生活。为了备战本届冬特奥会,从2月起,蔡嘉德在青岛市残联和青岛仁爱学校领导、老师的大力支持下,带领运动员前往吉林开始了封闭式集训。

雪鞋走是一种需要特奥运动员穿着特制的雪地用鞋,在雪地上进行长短距离比赛的项目,不仅考验运动员的体能,更考验他们的耐力和心理素质。“每个孩子的身体情况、心理情况、接受能力等都不一样,必须根据他们的实际情况制定个性化训练方案,有时既要随时调整,又要保证正常的训练进度和目标完成。”拥有丰富工作经验的蔡嘉德,在指导陈亮和龚梓悦的训练过程中,遵循着循序渐进的原则,逐渐增加训练难度和强度,使他们能够快速适应并逐步提高水平。而在教授新技能的时候,他注重亲身示范,耐心引导运动员练习,同时给予适当的奖励和赞赏,以增强他们的自信心和积极性。“孩子们有时对危险的警觉性较低,所以不论在训练场还是赛场上,我都会格外对他们强调安全措施,定期进行安全教育,提高他们的安全意识。”蔡嘉德坚信,作为老师和教练,首先要理解队员,还要比他们付出更多的艰辛和努力,并以爱心、耐心和高度的责任心来统筹好训练、比赛,为孩子们的人生增光添彩。

既是队员的教练又是家长

对蔡嘉德来说,带领孩子们外出集训、比赛,如果说当教练是“主业”,那么当家长就是24小时的“使命”。“龚梓悦参赛经验少,年龄也小一些,离开家门到那么远的地方训练,难免有些不适应。因此,小姑娘有时候在训练中闹情绪,也给我出了不少难题。”蔡嘉德表示,除了督促龚梓悦平时完成好训练任务,他还花了不少心思鼓励龚梓悦,帮助她稳定心态和情绪,同时锻炼她的生活自理能

力、应变能力。功夫不负有心人,龚梓悦在比赛中克服了赛场山地高海拔的影响,凭借平日里刻苦训练积累的实力与平稳的心态、坚韧不拔的精神,与队友一同协作摘得女子4×100接力金牌。

而陈亮已经跟随蔡嘉德训练整整8年,接触过五人制足球、羽毛球等多个体育项目。在陈亮心中,蔡嘉德是信赖的榜样,更是训练场和赛场上最坚实的依靠。蔡嘉德说,“和孩子们相处久了,似乎有了心灵感应,即使他们不用语言表达,从一个眼神、一个动作中,我也能看出他们的想法。”

“陈亮平时训练非常刻苦,自我要求高,自身的运动水平也很强,但赛场上总会有各种意外情况,教练要有更多的承受能力,及时调整他们的状态。”蔡嘉德告诉记者,参加冬特奥会雪鞋走800米预赛时,陈亮在海拔2000多米的山地上比赛,出现了缺氧情况,比赛一结束他立刻给予救护措施。在随后参加雪鞋走男子4×100米接力赛时,受恶劣天气影响,陈亮意外扭伤了脚踝,但他凭借着顽强的毅力,坚持高质量完成了自己的赛段。队友们也被他的精神所感染,大家顶着寒风合力拼下了一枚铜牌。面对突如其来的状况,蔡嘉德沉着冷静,赛后立刻背着陈亮赶往医务室治疗,并根据医嘱定时保健和康复。通过及时的治疗和悉心照顾,陈亮恢复得很快,在与蔡嘉德沟通后,他坚持要参加第二天的雪鞋走男子400米决赛,并最终获得该项目金牌。

多年来刻苦钻研各项赛事

看到领奖台上的陈亮绽放开心的笑容和自信的光芒,回想他的一路成长,蔡嘉德感到很欣慰。“那个最开始不说话、在足球场上不会传球射门的孩子,在一次次锻炼中长大了。”蔡嘉德说,这也是他多年来坚持带领特教学校的孩子们学习和训练体育项目的初心。

举重、高尔夫、五人制足球、冰壶、羽毛球、雪鞋走……从2005年至今,蔡嘉德刻苦钻研各项赛事,潜心为每个有潜力的孩子制定个体化训练和成长计划。其间,他遇到过困难,也有气馁的时候,但都坚持了下来,因为孩子们的变化,让他越来越有信心。有的孩子开始喜欢交流了,有的孩子身上的怪异动作没有了,有的孩子自理能力越来越强了……蔡嘉德表示,陈亮在集训时能很快与其他省份的队员成为朋友,在意甲比赛中,尽管与各国参赛者语言不通,但他会使用手机软件主动与他人交流。

“我们在比赛中取得了一次次胜利,让每一个参赛者获得成功的体验,不断快乐成长。在今后的工作中,我将继续发挥体育专业特长,带领学生和运动员挑战极限、锐意进取、顽强拼搏,共圆特奥梦。”结束这次比赛,蔡嘉德很快回到青岛仁爱学校体育教研组长和体育教师的工作岗位上。