

他有一个梦想：让人人都“会”健身

——访执裁全运会的我市国家级裁判俞东



俞东在第十四届全运会摔跤项目比赛中执裁（受访者供图）

全运会女排循环赛 河南女排 获得第七名

□记者 王辉

本报讯 9月24日下午，从市教体局传来消息，在第十四届全运会女子排球循环赛中，平顶山籍女排队员张梓涵、黄瑞蕾与队友组成的河南女排以3:0的比分击败浙江女排，获得本届全运会女子排球赛第七名。

据了解，本场比赛于9月23日下午在西安市西北工业大学翱翔体育馆举行。由于此前战绩欠佳，河南女排和浙江女排的排名位居八支参赛球队的后两位。本场比赛河南女排如果以3:0或者3:1击败浙江女排，排名就可以上升一位，力压浙江女排位列第七。反之，如果浙江女排能拿到3分，就可以超越广东女排位居第六。

□本报记者 刘蓓

“不好意思，让你久等了，白天手机要上交，晚上才能拿到。”9月23日晚上，刚忙完的俞东在电话那头说。

“参加全运会带给我很多感触”

这不是俞东第一次参加大型比赛执裁工作，由于业务能力突出，他参与并执裁了全国少数民族运动会、全国第二届青年运动会、全国摔跤冠军赛、全国摔跤锦标赛等国内顶级赛事，并三次荣获全国优秀裁判员荣誉称号。这次他又获评第十四届全运会中国式摔跤比赛优秀裁判员。

“这次全运会带给我

很多感触，西安全民运动的氛围特别好。”俞东说，第十四届全运会的主题是“全民全运 同心同行”，西安作为主办城市，将上上下下都动员起来了，很好地诠释了本届全运会的主题。“路边就能看到小型篮球场、羽毛球场等运动场所，早上、晚上各处小区广场上都是运动的人群。体育并非特定专业人群的选择，全民健身才是社会的

良好风气。”俞东表示，目前我市公园里、广场上，进行体育活动的大部分是老年人，这有些本末倒置。“年轻时就该好好锻炼，这样身体机能不易退化，老了才能更好地享受生活。”俞东说，这个道理简单浅显，很多人都懂，但做不到。业余时间，年轻人更多地选择吃喝玩乐，却忽略了体育运动。

“体育可以完善青少年的性格”

俞东8岁起开始练习中国式摔跤，1989年，他拿到人生第一个河南省摔跤冠军，之后几年蝉联省冠军。1990年，他进入北京体育学院读书，1991年，他被选调到国家青年队，当年荣获全国冠军。1994年从国家青年队退役后，他被分配到市体校，担任国际式摔跤主教练，至今一直从事一线教学训练科研工作。

执教27年来，俞东的学生中多人获得省冠军、全国冠军，在河南省省级比赛和全国比赛中累计夺得89枚金牌、113枚银牌、

178枚铜牌。今年5月，俞东带领我市摔跤队在河南省摔跤锦标赛上夺取4枚金牌、1枚银牌、3枚铜牌。

市体校校长李卫东与俞东共事多年，他说：“俞东工作勤奋、努力。作为自由跤教练，在奥运会刚刚设立女子自由跤项目时，他就捕捉到这个发展动态，在全省较早地开展了女子自由跤的训练，并在省运会上取得辉煌成绩。”

多年执教和从小练习体育让俞东明白，体育运动对于完善青少年的性格有多重要。

45岁的俞东1994年到市体校，一直在教学一线从事训练工作，他是九三学社社员，也是国家体育总局专家库成员、国家高级教练、国家级裁判。

良好风气。”

俞东表示，目前我市公园里、广场上，进行体育活动的大部分是老年人，这有些本末倒置。“年轻时就该好好锻炼，这样身体机能不易退化，老了才能更好地享受生活。”俞东说，这个道理简单浅显，很多人都懂，但做不到。业余时间，年轻人更多地选择吃喝玩乐，却忽略了体育运动。

现在很多青少年存在抑郁、压力大等心理问题，体育运动就是让人放飞自我，把自己的能力充分展示出来，最终得到认同感、获得感和成就感，这样能最大限度缓解压力。“完善人格，首在体育。体育运动对青少年人格的培养、性格的完善、意志的建立是非常有帮助的。”俞东说，每一项体育活动都是有竞赛规则的，练习体育能让孩子们从小就养成遵守规则的习惯，也能让人变得更自信，更善于面对困难、挑战困难，勇于探索，不肯服输，迎难而上。

“热心公益，普及全民健身技能”

由于体育成绩在中招成绩中占比增大，很多社会培训机构瞄准了这一“财点”，但有些非专业人员对孩子进行培训，不考虑孩子的身体发育状况，导致孩子出现身体劳损。“比如，很多训练机构让孩子们在硬地上练习立定跳远，这是不科学的。”俞东举例说，力的作用是相互的，在硬地面上跳跃，人体给地面的力，地面会反弹给人体，人体通过膝关节、踝关节等缓冲震动。青少年正在长身体的时候，关节发育并不完善，长期高频地在硬地上跳跃，很容易引起膝关节、踝关节劳损，骨膜炎等。

“这种损伤极难恢复，带给孩子的伤害几乎是不可逆的。由于疼痛，孩子还会对体育运动产生恐惧心理。”俞东说，了解到这种情况以后，他很心酸，特别希望把自己的专业知识教给孩子们，“其

实这个问题很好解决，让孩子们在相当于两三层瑜伽垫的海绵垫子上练习立定跳远就可以了。”

作为一名九三学社社员，俞东时刻不忘用专业技能回馈社会，在九三学社市委的建议和支持下，自2016年开始，俞东建立了“俞东公益”品牌，以“体育培训”和“体育助学”为主题开展了一系列公益活动，被九三学社河南省委评为“助力脱贫攻坚先进个人”。

每年暑假，“俞东公益”面向我市中学生，免费进行体育技能培训和全民健身技能普及，培训班由俞东亲自执教，持续一个月。2020年因疫情未能开展，今年暑假，他招收了50名学生参加第五届“俞东公益”。“授人以鱼不如授人以渔。”俞东希望将健康健身、科学健身的理念分享给更多的人，让人人都“会”健身。

“希望更多青少年拥抱体育运动”

俞东非常关心青少年的健康教育问题，他认为，学校对体育重视程度不够，保障条件不力，开展效果不好，会影响和制约学生体质健康水平的提升。

“体育老师总是家里有事，需要语文或者数学老师代课，这已经成了一个段子，希望这种现象一去不复返。”俞东说，他通过多年的体育教学经验和深入走访调研，提出了在有条件的学校推广开展“年级体育课”、增强“体育与健康相结合”的课程教学等建议，独立撰写了河南省政协和九三学社河南省委联合调研课题《关于加强青少年体育运动、提升青少年体质的建议》的报告，得到了九三学社河南省委的采纳并上报九

三学社中央。

此外，作为政协委员，俞东还针对调研中发现的我市体育场馆少且利用率较低的实际情况，向市政协全会提交了《落实中小学体育场馆全民共享、促进全民健身安全有序》的提案。该提案被评为市政协九届二次会议的重点提案，并获市领导批示，督促解决。

在俞东的影响下，今年他的儿子俞翔戈以全国第一的专业成绩考入北京体育学院。“‘发展体育运动，增强人民体质’是国家战略，也是我国体育工作的根本任务，更是每一个体育人为之奋斗的目标。”俞东说，他将尽自己所能，将体育精神传承下去。