

世大運競技體操李智凱摘金

一記高難度的「湯瑪士迴旋」，雙腳如扇葉般的掃腿，在鞍馬上的李智凱全神貫注，不敢有一絲絲的鬆懈，最後雙手用力一撐，完美的迴旋落地，全場響起如雷的掌聲，連教練也不禁跳起來歡呼。當年的翻滾男孩李智凱接近滿分的亮麗表現，贏得了全世界的矚目，不僅替台灣在世大運中摘下一面金牌，更讓越來越多的國人開始關注台灣的體操選手與發展。

鐵血女教練孟小亞為台灣的基礎體操界紮根

全民對於世大運的熱潮尚未冷卻，想不到學校也搭上了這股潮流，請到來自中國武漢湖北體育學院的孟小亞老師，來為我們介紹體操—這項一般人較不容易接觸到的運動。回憶老師第一印象，自信地站在台上，曼妙的儀態是眾人目光的焦點。「體操可以改變一個人的體態，建立自信」，她一開口就說。孟小亞老師目前正在桃園的武漢國小教授有氧體操，她驕傲地說許多國家代表隊的體操選手就是出自這裡，可謂台灣體操國手的搖籃。

曾經在中國地方工學院體操老師的孟小亞說，「兩岸的學生真的很不同，中國教學以嚴厲著稱，打罵是常態，但台灣不同，有的家長希望孩子能練出一點成果；有的家長則希望孩子能開心的學習，因此教學上只能連哄帶騙，再穿插嚴格的訓練，一開始真不習慣。」，於是她慢慢改變了教學的心態跟方法，「還好有氧體操可以連帶練出吃苦的精神，孩子的抗壓性會變強，身體也會變健康，不少家長支持，就這樣一路走了過來。」

體操是一切運動的支柱

孟小亞老師強調體操是運動之母，是各項運動的基礎，練體操的孩子不僅吃得了苦，有足夠的抗壓性，專注度也會明顯提升，對學業上有很大的幫助，此外體操也會鍛鍊到許多不同的身體機能，像是爆發力、跑跳、專注、平衡……等等，在別的運動上也會比別人吃香。

國際體操聯合會副主席斯拉瓦·科恩亦說過，「體育帶給人們的是一種終生技能，不僅是競技層面，而是面向社會的，運動員從中得到了技能、專注度、紀律性、團隊協助及性格的培養。等他們走到了社會，從事其他工作會終生受益，這才是體育的價值。」，因此小亞老師也曾建議家長在讓孩子學習其他的運動項目以前，先學習體操。

世大運韻律體操項目 五環項目奪得銀牌

演講中，老師詳盡的介紹各種類型的體操，有一般大型運動賽事較常見競技體操、韻律體操，和需要技巧的高難度特技體操，及孟老師現在在教導國小小學童的有氧體操。在介紹韻律體操時，老師播放了一段，中華隊參加世大運韻律體操五環團體項目獲得銀牌的影片。五位選手如小精靈般在無台中旋轉穿梭，搭配電影《賽德克·巴萊》的主題曲，磅礫的戰鼓結合台灣原住民賽德克族的音樂

舞動，靈活的舞動手中的圓環，整齊劃一的拋接，將台灣人的「堅毅」精神展現得淋漓盡致，連透過螢幕觀賞影片的我也感受到內心難以言喻的感動。

能在表演中將拋接圓環練得如此純熟，必定經過的上百次的練習，才能將五個人的動作練到一致。正可謂的「台上一分鐘，台下十年功」，不論是從男孩成長為男人的體操小將李智凱，還是在世大運獲得亞軍的五位女孩，一定從小就投入了大量的時間和心力在體操的領域，縱使過程非常艱辛，他們仍咬著牙挺過，只為了能在屬於自己的舞台上發光發熱，燃燒自己。

連大陸的教練都誇說台灣孩子的資質不會輸給中國，但是，在台灣許多就要發光發熱的體育選手，常因為升學就中斷了體育生涯，家長也不放心孩子走上這條路。體育選手的出路不夠寬廣，這樣的觀點和環境，或許在無形中已經扼殺了不少能夠站上世界舞台的台灣之光。

在這樣的大環境下，能有像孟小亞老師一樣，願意替台灣的基礎體育紮根的人實屬難能可貴，在這個「升學」為大的環境裡，讓孩子可以擁有不同的選擇，不再只是「萬般皆下品，唯有讀書高」，也希望這些體操小將們能繼續堅持，在屬於自己的那片夜空中閃耀著最耀眼的光芒。