

成长背后是成千上万次的反复练习 无锡体操队迎来丰收年

“下肢动作不够稳，用力点不对。”“这个动作，你今天要练满1个小时。”“手要往上甩，然后开始发力，不然容易受伤。”……下午3点半，在无锡市体育运动学校（下文简称体校）的体操训练馆内，运动员们已开启冬季训练。体校的体操队今年获得的奖牌数创历史新高，不过，对运动员而言，走下领奖台后，就意味着一切再次从零开始。



最怕“留不住”好苗子

今年，体操队可谓捷报频传。在第29届世界技巧锦标赛中，中国队夺回阔别25年的团体冠军，其中，由无锡市体校培养的运动员丁雯妍和顾荃佳表现出色。在2024年江苏省青少年体操锦标赛中，体操队共获得9金、11银、8铜，金牌总数、奖牌总数均排名全省第二，其中，适龄运动员获得5金、8银、5铜。今年，无锡市体操队培养输送的运动员在全国及全国以上比赛中，共获得金牌7枚、银牌4枚、铜牌4枚。

如今，无锡体操队拥有近80位运动员，年龄最小的仅3岁。然而，在上世纪90年代初，体操队仅有十几名运动员。“太苦了，家长不舍得让孩子来。”教练苏俊伟说。现在，情况虽然有所好转，但依然面临着招生难题。对于体操教练来说，最怕的是留不住“好苗子”，毕竟，体操训练需要长期的坚持和付出。

一个动作练成千上万次

在体操训练中，每一个动作都需要经过成千上万次的反复练习才能接近完美。负责女子体操队的教练邵怡告诉记者：“比如那个穿黑衣服的小姑娘钱雨墨，她已经9岁了，在高低杠上‘转圈’的动作，她练了5年。”记者问起练习苦

不苦时，钱雨墨害羞地表示：“自己喜欢，所以不会觉得苦。”

在训练场上，许多小运动员在刻苦练习。7岁的李婧禾在练习屈伸上动作，她一遍遍地重复着；9岁的刘书瑞在练习跳马和前空翻，他的动作虽然还有些生疏，但

能看出已经有了一定的基础；练习了5年体操的钱冠宇则在双杠上展示着前空翻下的动作，他的动作流畅而有力。邵怡翻开几位运动员的手心，上面都是老茧；拉开运动员的袖子，手臂上都是青紫块。

体重需严格控制

在体操项目中，体重对于运动员来说至关重要。女孩需要严格控制体重，男孩在特定年龄段内也要控制体重。

苏俊伟指着正在练习的小运动员说：“体重重1斤的话，就需要有更多的力量来控制自己的身体。所以在合理的范围内，体重越轻越好。”据悉，控制饮食是体操运动员控制体重的的重要手段之

一。10岁以上的孩子都要适当控制饮食和口味。“晚上要少吃点，膨化食品、油炸食品等可能影响骨骼，被严格禁止食用。我们晚上基本上不让他们吃米饭。”邵怡说。虽然家长会心疼孩子，但是一旦孩子进了专业队，他们会全力配合教练的要求。

“我们体操队的孩子们有强大的心理、丰富的比赛经验。”邵

怡说，孩子们从小就经历了各种比赛和锻炼，承受能力很强。

据介绍，射击教练就很喜欢在体操运动员中挑苗子，因为他们的肩膀力量强大，心理状态也稳定。教练感慨道，只要孩子们坚持走竞技体育的道路，无论转型到哪里，相信他们都能够取得好成绩。

（晚报记者 璎珞/文 张轶伦/摄）

冬日暖心福利 福彩三大玩法促销活动火热来袭

活动一：选五4胆全拖赠票活动

自2024年12月16日（第2024337期）起，凡在无锡市区福利彩票销售点（不含锡山区、江阴市、宜兴市福利彩票销售点）购买“快乐8”选五4胆全拖彩票（投注金额152元），中2胆的，原奖金54元，正常兑奖后可以

获得市福彩中心100元快乐8玩法赠票。倍中倍奖。本次营销活动资金共28万元，资金用完活动即止。

兑奖提醒：本次赠票领取截止日期为当期开奖后15个自然日，逾期未领取视为自动放弃。

活动二：3D单选奖上奖活动

自2024年12月16日至12月30日（福彩3D第2024337期至第2024351期）。在无锡市福利彩票销售点（含江阴、宜兴、锡山），购买福彩3D彩票，单张票面金额10元（含）以上，且中单选奖的，每期按照全市

中奖注数平分20000元。本次营销活动资金共28万元，活动一共14期。

兑奖提醒：本次赠票领取截止日期为当期开奖后15个自然日，逾期未领取视为自动放弃。

活动三：“幸运双色球，复式送欢乐”活动

自双色球第2024143期至2024151期，活动期间，凡在无锡地区（含江阴、宜兴、锡山）任意福彩销售网点购买双色球游戏彩票红球8复式，即赠送3注双色球彩票（面值6元）；购买双色球游戏彩票红球9复式，即赠送10注双色球彩票（面值20元）；购买双色球游戏彩票红球10复式，即赠送25注双色球彩

票（面值50元）。多期彩票不参与活动。本次活动资金28万元，如提前用完，活动即止；如活动结束后，资金未使用完，不再延长活动时间。

冬日暖阳，幸运启航！善举温暖人心，爱心助力梦想，无锡福彩岁末三大福利活动，欢迎您的参与，感谢您的支持！随手公益，与善同行！无锡福彩，一起造福！

双色球今晚开奖 奖池22.01亿元 上期头奖17注各631万多元15注获加奖

今晚双色球第2024145期开奖，上期双色球红球号码为02、09、11、17、20、30，蓝球号码为11。

上期双色球开出头奖17注，单注奖金为631万多元，这17注一等奖花落北京、江苏等10地。其中一等奖特别奖安徽、湖南各4注；北京

2注；辽宁、江苏、河南、广东、四川各1注。在此期间，无锡彩民喜获1注二等奖88721元，中奖彩票出自江阴市澄江街道寿山路63号32020668销售网点。六等奖翻番奖10580771注。计奖后，双色球奖池金额为22.01亿元。

从银行贷款转借他人 法院认定借贷合同无效

亲朋好友间经常发生的民间借贷行为，在自有资金不足的情况下，部分当事人会向银行贷款后再借给亲朋，这种“以贷转贷”的借贷是否有效？出借人是否有权向借款人主张利息？宜兴法院日前审理了一桩案子，明确了对外出借贷款或信用卡都会被认定为套取金融机构资金进行转贷，属于逃避监管、扰乱金融秩序的行为，借贷合同会被认定为无效。

谢某经营一家小饭馆，以资金短缺为由向朋友包某借款。包某借出个人部分存款后，于2022年11月向某商业银行贷款5万元，贷款期限1年，年利率5.68%，约定每月还利息，到期一次性返还本金5万元。贷款到账后，包某随即转借给谢某。谢某口头承诺贷款利息及本金均由其承担，后在包某催要下出具借条，写明包某从银行所贷款项5万元是为其所用，承诺银行利息及本金都由其归还。

此后，谢某陆续按期偿还了部分贷款利息，但至2023年10月后就未再偿还利息，贷款到期后也未归还本金。包某多次联系谢某催要借款，但谢某始终不肯露面。无奈之下，包某诉至法院，要求谢某归还借款5万元及拖欠的银行利息。

宜兴法院经审理认为，因包某出借款项的来源系银行贷款，根据《最高人民法院关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的

规定》第十三条的规定，套取金融机构贷款转贷的，应当认定民间借贷合同无效。同时，《最高人民法院关于适用〈中华人民共和国民法典〉合同编通则若干问题的解释》第二十五条规定，合同不成立、无效、被撤销或者确定不发生效力，有权请求返还价款或者报酬的当事人一方请求对方支付资金占用费的，人民法院应当在当事人请求的范围内按照中国人民银行授权全国银行间同业拆借中心公布的一年期贷款市场报价利率（LPR）计算。但是，占用资金的当事人对于合同不成立、无效、被撤销或者确定不发生效力没有过错的，应当以中国人民银行公布的同时同类存款基准利率计算。

谢某共计向包某借款5万元，因借款合同无效，所约定的利息也无效。根据谢某所出具的借条可知，谢某、包某均明知借款来源是银行贷款，故双方对借贷合同的无效均负有责任，谢某应向包某承担资金占用期间的利息，标准参照借款合同成立时一年期贷款市场报价利率即年利率3.65%计息。结合谢某已经支付的银行利息的时间及对应的金额，至2023年10月21日，谢某尚欠包某借款本金4.9万余元。最终，法院依法判决谢某返还包某借款4.9万余元，并承担该款在资金占用期间的损失即按年利率3.65%计算的利息。

（何小兵）