

永城也有宁泽涛式的小鲜肉

有的想进国家队 这梦想万一实现了呢

宁泽涛,这位刚获得2015年游泳世锦赛男子100米自由泳金牌的小鲜肉,彻底征服了世界的目光。其实在我们永康,记者也发现很多小鲜肉,他们后生可畏,猛如蛟龙,说不定几年后,他们就是永康的宁泽涛,走,去找找看。

见习记者 姚岚



王景宏(11岁)
2014年金华游泳锦标赛
50米蛙泳第三名

“我的梦想是进国家队”

我想当国家游泳运动员。王景宏很有自信地说。为了不让自己输给别人,他一年四季都会坚持练习。冬天,虽然是室内恒温的游泳池,但下水以后还是比较冷。常常要一口气游十个来回,才能缓解池水带来的那种冰冷。也正因为常年坚持游泳,所以王景宏在入队半年不到的时间里,就获得2014年金华市游泳锦标赛暨省运会选拔赛50米蛙泳第三名的好成绩。



王雨恬(10岁)
2014年金华儿童游泳锦标赛
50米蛙泳第二名

魔鬼训练我不怕

学游泳本来是想单纯地锻炼身体,学一些专业的泳姿,没想到成了专业。她说:游一个来回100米,记得练体能的时候我最多游过30多个来回。然而,在这样的魔鬼训练下,王雨恬并没有害怕,反而把自己当成一名专业的游泳选手,和大家一起训练。学游泳两年来,王雨恬进步越来越大,最后还获得了金华市儿童游泳锦标赛50米蛙泳第二名的优异成绩。



舒业博(12岁)
2014年金华儿童游泳锦标赛
50米蛙泳第一名

游泳三年我长了30多厘米

入队前,舒业博只是一个身高不到1.3米的瘦弱小男孩,经过3年的训练,他的身高蹿到了1.6米多。而且,小小年纪的他就拥有六块腹肌,和刚入队的同龄人比起来,有一种赢在起跑线上的感觉。如今他掌握了蛙泳、自由泳、仰泳、蝶泳这四种泳姿,且曾多次获得市级游泳比赛奖项。光在去年就拿下了金华市儿童游泳锦标赛50米蛙泳第一名和100米蛙泳第三名的佳绩。

这3个小鲜肉有个专业教练

这3个小鲜肉有一个共同的教练,名叫张清。他来自贵州遵义,是贵州省省队退役运动员。2009年至今,他已培养了三百多名学员,其中210名学员曾获奖。张清教练利用自己在省队几年积累的经验知识,按照专业正规的魔鬼式教学方法,同时兼顾因材施教,不断为队员扣动作细节,强化身体素质。在他的悉心教导下,终于带出了一批又一批的优秀游泳小鲜肉。

在2011年7月市体育局举办的游泳比赛中,张清游泳队派出了40名选手,其中31名队员夺得第一名的桂冠;2012年,张清游泳队获得金华市青少年游泳比赛集体奖银奖。据了解,经张清教练培训过的学生,80%能够在金华市级的比赛中获奖。

目前张清游泳队常年招生,全年无休,内部设施配备完善,拥有一个户外泳池和一个室内恒温泳池,仅对学员全年开放,满足学员各时间点的练习需求。

电话:13486904243(543243)

地址:永康市永祥高速路口左转沿永祥溪边白雁口山水农庄内



我市游泳还有发力空间

游泳好处多多,小将们加油

见习记者 姚岚

游泳项目作为全民健身运动的一种,深受市民喜爱。然而,与我市青少年乒乓球、羽毛球项目相比,游泳项目相对较弱。

全城恒温泳池不多

市体育局业务科科长李俊认为,由于我市体育中心的游泳设施建设投入较晚,恒温功能没有完善,因此大部分青少年只能选择在夏天进行学习锻炼,从而减少了

在全民游泳的热潮下,为何会出现此种现象?

锻炼时间。没有一个长期的习惯和经验的累积,使得选手的游泳水平无法保持在同一高度上。

孩子说苦,家长不干了

我们从部分家长中了解到,大部分家长让孩子学游泳,只是作为健身的一种方式,或者是应付中考的一种短期行为。而面对孩子自己成为一名国家游泳运动员的想法时,市民王先生认为,把孩子送来学游泳,主要是为了让他锻炼身体。其实自己从来没有想过把他培养成专业运动员,

也不想让孩子成为一名国家游泳运动员。游泳只是作为一项技能,可以的话也能当成一种爱好;比赛得奖也是作为对孩子游泳成绩的一种认可,但决不能是一项事业。如果孩子到了专业训练队,家长心疼他吃苦,其次训练时间比重大,文化课也不一定学得好。

游泳好处多多,大家都来吧

游泳能给青少年带来什么好处呢?

一是增强抵抗力。长期练习游泳逐渐让孩子们适应冷水的刺激,身体对于外界温度变化的调节功能相应也会得到提高,对于突发性气温能够较快适应,季节交替时也就没那么容易生病。

二是增强心肺功能。和一般人比起来,长期进行游泳锻炼的人的心肺功能较好。

三是游泳是一种全身性的运动,能全

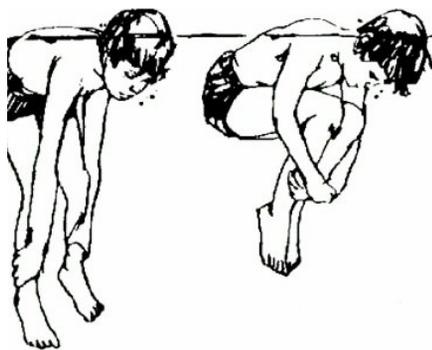
面均衡地锻炼全身的肌肉。室外游泳时,太阳光直接照射身体,会转变成能促进钙磷代谢的维生素D,维生素D还可以防止缺钙和佝偻病发生。

四是促进生长发育。游泳时,水中的压强是空气中的数倍,经常游泳能够增大对骨骼成骨部位的压力,进而刺激骨骼的生长。再加上游泳运动中双腿几乎一直在做蹬踏动作,有利于骨骼生长发育。

相关链接

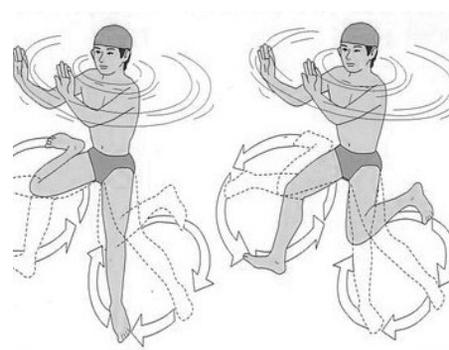
初学游泳注意事项

一.落水自救方法



·水母漂(图),基本的自救方式之一,头缩,双手抱膝,膝靠着胸,就可以像水母一样漂起来,要换气时,双脚慢蹬,双手向前,头抬起来换气,换完再缩回去。

·踩水(图),也称立泳。借助两腿向下踩蹬,使人体浮立水中。踩蹬时,



两腿可同时也可轮流进行,两手则在胸前做横向摸水动作。人直立水中,两腿交替上提下踩,保持身体不沉并能前进。一般用于持物过河,水上侦察、水中救生等活动。

二.水中抽筋不要发力划水

游泳者在水中抽筋时,一定要保持镇静。在水中主要是采用缓慢牵拉肌肉的方法,以使痉挛的肌肉慢慢缓解,再不慌不忙地游向岸边。出水以后,可再进行按摩或推拿治疗,这样做可以改善血

液循环,有助于消除各种不良感觉。而且,无论成人还是儿童在水中发生抽筋时,如果没有自己缓解的把握,一定要及早呼救,以争取同伴们的帮助。