

是什么风把6岁的小娃娃和70岁的老人都给吹来了——老少皆宜的游泳公益培训班让大家享清凉

本报记者 洪 漩 文/摄

8月5日-7日,500余位嘉兴游泳爱好者在嘉兴市少体校游泳馆参加由嘉兴市体育局全民健身公益大培训送上的清凉福利——游泳公益培训。本次培训不仅增强大家的安全防溺水意识,更提升了群众对游泳运动的热爱,并且还推广了正确的游泳专业技能。据悉,参加本次公益游泳培训活动的市民年龄层次跨度比较大,从6岁的小娃娃到70岁的老人。培训当天,10多名专业教练齐上阵,这样的阵容也让游泳爱好者们“求进步”的欲望爆棚。

本次公益游泳培训班主要面对初学者,按游泳熟练程度分为3组。第一组主要针对勉强会憋气,刚刚接触游泳的学员,教练对其腿部、手部以及呼吸进行专业技术指导;第二组主要针对能够独立来回游10米左右的学员,教练教授更专业的蛙泳、自由游等技能;第三组则针对已经掌握2—3种泳姿的学员,主要是对其进行技术改进指导。

“我们会安排游泳初学者组成几个小组,在泳池的浅水区进行熟悉水性的练习,深水区主要开放给熟练掌握游泳技能的学员。”嘉兴市少体校游泳教练姚仕豪说,“纠正初学者的错误

动作,并传授应急救援措施,在溺水事件频发的夏季是非常有必要的。”

本次青少年专场培训还包含金海豚游泳达标测试,测试严格按照《全国游泳锻炼等级标准》进行,达到相应标准的,便可获得由中国游泳协会颁发的等级证书,拿到证书的小选手们个个乐开了花,还向身边的小伙伴炫耀。

来自秀洲现代实验学校的小白下半年马上就要初二了。他游完一个来回后趴在泳池边和记者说,游泳是体育中考的选项之一,学校里只有25米的泳池,这次是他第一次来尝试50米标准泳池,为之后的中考提前试水。“来这边了才知道身边这些小朋友游起来速度都很快,要是不够用心,我可能都要落后了。”小白说他很喜欢游泳,孙杨和宁泽涛是他的偶像,“前段时间在布达佩斯举行的游泳世锦赛上有位叫徐嘉余的哥哥表现特别好,我现在也把他列入我的崇拜名单了。我今天拿了个金海豚的证书,不过也要继续努力,说不定有一天我也能成为世界冠军!”

嘉兴市少体校校长薛明霞是本次公益培训的教练之一,她在泳池边手把手指导着孩子们的泳姿,衣服早已



湿透,脸颊上的汗水更是怎么也抹不干。薛明霞表示,本次比赛分为公开征集专场、团体专场和青少年专场,报名人数更是场场爆满。少体校近年来一直致力于游泳运动的培训工作,包括救生员、专业教练员和游泳爱好者等。除了双休日的游泳培训和平日不定期的游泳专场进行游泳扫盲外,这是今年规模最大、报名人数最多、影响

力最广的一次公益培训。

游泳属于必备生存技能之一,薛明霞感慨:“游泳要从娃娃抓起,都说中国游泳看浙江,游泳运动员作为这个项目塔尖上的人物,更需要底层的基数来支撑,因此,我们要趁着全民健身热潮,推广游泳项目,把小将培养好,才能够选拔出更好的苗子在世界赛场上为国争光。”



足球小将酷暑练兵

日前,秀洲区龙盛足球场,一群小朋友跟着教练在烈日下苦练球技,磨砺意志,增强本领。

(通讯员 冯玉坤 文/摄)

小伙大叔齐上阵 3×3 篮球决战之夜嗨翻了

本报讯 日前,海宁市体育中心篮球场上人声鼎沸,炎热的天气并没有阻挡观众的热情,加油声不绝于耳。原来,海宁第二届3×3篮球联赛迎来了决赛之夜。此次赛事由20支成年组队伍与23支青年组队伍组成,共计111场比赛,冠军之战更是吸引了众多篮球爱好者与广大市民观看。

激烈的冠军争夺战扣人心弦,也为球迷们送上了一场精彩的比赛。成年组的宏图文体队与海盐乍帝尔袜业队的决赛更是掀起一波高潮。最终,海盐乍帝尔袜业队和大激流发

动机队分获成年组和青年组冠军。“抱着锻炼的想法来参加比赛,想不到最后竟然夺冠了。”长安小伙丁钊天从篮球场上下来,虽满头大汗却很是兴奋,他说自己刚高三毕业,和四个朋友组成了大激流发动机队,一场场拼搏下来,最后拿到了冠军。他也获得了青年组的MVP。“都是一起打球好几年的小伙伴,这样的比赛既增加了友谊又锻炼身体。”他说。

海盐乍帝尔袜业队的中锋陈鑫伟很是显眼,身高2米06的他就像是3×3篮球场上的姚明,抢篮板具有很



大的身高优势。率队拿到了冠军,陈鑫伟和他的篮球兄弟们很开心:“我们很享受在海宁参加比赛,这里的篮球水平很高,海宁市民也都很热情,比赛氛围特别好。”

(通讯员 陈 杰 沈敏凯)

< 订阅号

@平湖

本报讯 为配合平湖市南市区建设,满足部分新建小区市民的需求,平湖市正在规划筹建一条新的城市骑行绿道。据了解,计划新建的这条绿道位于六平申航道附近,主要建在明湖公园南侧以及南环线北侧,总体面积较大。目前该绿道建设工程正在进行方案设计。

今年,平湖市将新建明湖公园、葛家塘(葛家路西侧)、华丰小区南侧、环六平申航道、茶花公园等城市绿道5公里。截至目前,明湖公园绿道2.5公里和茶花公园绿道2公里已基本完成建设,另有华丰小区南侧沿河绿道0.5公里已开工建设,计划8月底完工。

(通讯员 王敏贤)

@桐乡

本报讯 日前,全国中学生乒乓球锦标赛在桐乡开幕。此次比赛共设置有男子团体、女子团体等七个比赛项目,来自全国各地81支代表队近800名运动员一决高下。全国中学生乒乓球锦标赛是国内中学生比赛级别最高、水平最高的乒乓球比赛,在乒乓球界有着广泛的知名度和影响力。

此次比赛落户桐乡,也将推动桐乡体育事业发展,提升城市知名度,对深化对外交流合作具有十分重要的意义。

(桐 体)