

甬城上演泳池里的“选秀” 谁能脱颖而出加入中国游泳“星之队”?

本报记者 薛原

本报讯 2月22日到2月24日,2019年中国游泳青少年“未来之星”集训队(简称“星之队”青少年游泳选秀赛)在宁波市江北区全民健身中心展开春季选拔。本次春季选拔赛共吸引了来自全国各地的87名游泳少年,其中31名为宁波籍选手。

据悉,“星之队”是面向全社会11岁至16岁游泳少年的“海选”,针对的是中国青少年游泳运动员的培养,因此被称为继中国游泳队、中国(浙江)国家游泳队后的“第三支”游泳国家队。选拔赛根据运动员在游泳项目比赛、游泳技术考核、身体形态测量、身体素质测试这4部分的综合表现进行评价、选拔。选拔内容主要分为陆上和水上项目的测试。

参赛选手来自全国各地,其中不乏国内同年龄段的游泳佼佼者。其中,来自武汉11岁的姑娘刘姝涵曾拿过全国混合泳和蛙泳的冠军,多次打破湖北纪录。刘爸爸表示,希望女儿

通过这次选拔,抓住机会,能够得到更高的提高与历练。

当然,浙江选手更是这次比赛的主力军,在全国87名选手中,有46名浙江选手,几乎是半壁江山。省游泳队教练王珂告诉记者,嘉兴、温州、宁波、绍兴、金华等小队员都有参加,而宁波队选手达到了31人。他介绍,本次比赛共要经过3次选拔,最终确定赴美集训的名单,所以最终入选者都是精中选精,有望通过这次选拔,走向更大的竞技舞台。

宁波游泳队教练吴昊也在现场加持小队员的比赛,他告诉记者,林佳雯、陈雨彤是本次参加选拔的31名宁波小选手中,比较出挑的,曾获得过去年省运会冠军。“她们中大多数都是从幼儿园就开始被发掘,从小接受训练。”

14岁的宁波姑娘林佳雯,身高已经达到1米78,根据本次选拔中的骨龄测试环节,她被预测可能长到1米

85。这次参加了100米和400米自游泳等项目。去年省运会结束后,一直保持一周两练。为了保证读书、游泳两不误,林佳雯比同龄孩子更努力。

本次星之队选拔,来自美国的教练团队堪称世界顶级,星之队领队张梦雪谈到,美国教练组对于选拔的硬性标准是女子的身高(骨龄)预测要达到1米80以上,男子则是1米90以上,还关注身体条件、运动天赋和整体表现。最终选拔出的小队员,在美国集训可能会水上结合陆上训练,强调身体素质的加强,综合全面地夯实小队员的水平,划幅和划频两者间找到最佳的平衡点。

在美国教练组看来,中国小队员和美国孩子的身体素质没有大的差别,互相取长补短,可以探讨出更好更高效的提高办法,即使美国孩子身材普遍高大些,但中国小队员在灵活性、敏捷度上不

落下风,悟性也很高。

除了技术水平的提高之外,教练组也强调从小养成良好习惯,预防伤病,通过运动基本机能的筛查,针对性地解决一些弱点,找到身体的“弱链”在哪里,潜在的伤病点在哪里,然后再以预防为主,规避错误的训练方式,从而减少伤病。



温州龙湾百姓健身房火爆 公益低收费每天不到1元

请人吃饭不如请人流汗,去健身房运动越来越成为老百姓最时尚的一种生活方式。而专业跑步机、陆地划船器、椭圆机……这些专业的健身设备不止出现在专业健身房,更是成了百姓健身房的标配。

百姓健身房吸粉无数
成锻炼新去处

日前,走进温州龙湾区永中街道文体中心的百姓健身房,在现场可以看到,宽敞的综合健身房内配备了数台跑步机、椭圆机及划船机等。同时设有单车室、排练室、台球室、乒乓球室、排舞房等,可以让社区居民练习瑜伽、体操、健身操以及中华韵等健身项目。

据悉,永中百姓健身房于去年建

成并投入使用,位于永中街道文体中心3楼,占地达1000多平方米,对外开放以来前来锻炼的居民络绎不绝。在现场健身的章建益表示:“现在百姓健身房不收费,只要扫二维码就能进入,非常方便。而且器材方面跟专业健身房有的一比,很齐全,基本上能满足我健身的需要。”

“最多的时候有100多人同时,在各个场地健身锻炼,非常热闹。”永中街道党工委委员徐芳介绍,永中百姓健身房地理位置优越,正对万达广场,周围全是住宅区,居民过来锻炼非常方便。同时,基础硬件设施非常齐全,所有器械都是按照商用级别来配置。永中百姓健身房逐渐成为最聚人气的地方,越来越多的市民前来锻炼。

实惠收费
更有“量身定制”健身计划

据悉,包括龙湾区永中百姓健身房在内,目前,龙湾区已经建成百姓健身房总共9家。区旅体中心副主任马辉说:“今年,我们将根据区里的实际情况再建一家一类的百姓健身房。同时,今后百姓健身房将实行公益性质低收费,按照温州市体育局的要求全年收费标准在150元到300元之间,相当于每人每天最多只需1元,让老百姓得到真正的实惠。”同时,这笔收入将用于弥补百姓健身房日常管理维护经费的不足,并定期将收支情况予以公示。

除了价格实惠,据了解,今年百姓健身房还将与市国民体质监测中

心进行联动,让社会体育指导员进驻百姓健身房,对市民健身进行科学指导,并邀请市民前往市国民体质监测中心进行测试,根据测试结果开具个人“运动处方”,接着再根据“运动处方”进行科学锻炼。

同时,为了让百姓享受到更科学、便捷的健身服务,龙湾区将开展“点单式”的体育教学配送服务,将健身团课送到市民家门口的百姓健身房,包括排舞、健身操、瑜伽等项目。同时,还采用社团+义工的服务制度,让辖区体育社团志愿者参与健身房的运营,一天3班,一周21人值班服务,由管理人员认领服务时段,切实让百姓健身房能够健康运行,真正形成全民健身氛围。

(通讯员 余平方 亚特)



雨停了 撒个欢

2月22日,连续下了多日的雨暂停了,嘉兴南湖区余新镇中心小学操场上,同学们正在快乐地踢足球。

通讯员 朱文华 文/摄

编读往来

绍兴嵊州王先生:我和我家孩子都是围棋爱好者,听说3月份有一场“国字号”围棋比赛将在家门口举行,我们都十分感兴趣,想具体了解一下。

小编:3月9日至16日,第一届“昂利康杯”中国·绍兴嵊州王中王围棋争霸赛即将举行,这是中国最高规格的围棋职业赛事之一。本次赛事汇聚了2018年度中国围棋8位重量级的世界冠军和全国冠军。

据悉,本次比赛期间,主办方还安排了“2019浙中业余围棋升段定段赛、万人围棋传承赛、著名棋手进校园、国手大盘讲解”等丰富多彩的围棋名人传承三大系列活动,旨在利用高端赛事的影响力,进一步营造良好的民间围棋氛围,扩大参与面,让更多人关注围棋、爱上围棋。(通讯员 李忠亮)