



体能教练宋子璇为孩子们讲解仰卧支撑的技术要点。



柏自悦组游泳助理教练刘子楠在一旁观察每一位孩子的训练情况。



孩子们在音乐的伴奏下重复着进行“仰卧支撑”“球体锻炼”“快速通过障碍”这组塔巴达训练循环模式。



在贴年糕热身游戏中,12岁的朱云天和13岁的吕文韬来了一场激烈大追逐。

小仨儿们苦练体能,女生比男生练得更带劲 陈经纶体校依旧很“吃香”

本报记者 余敏刚 文/摄



做完热身活动后的孩子们,依次来到单杠前进行拉伸活动。

上周六下午,室外下着瓢泼大雨,而在杭州的陈经纶体育学校却人头攒动,不少家长带着自己的孩子前来报名以及参加培训。

走进学校,记者看到一群孩子们在网球馆旁的体能房,贴年糕和九宫格接力热身活动,仿佛一颗小小的火石点燃了他们的热情。孩子们在游戏中,不停地奔跑、穿梭。小小的体能房一时间成为了他们撒欢的乐园。

短暂的热身活动后,真正的考验也随之而来。“仰卧支撑”“球体锻炼”“快速通过障碍”一组塔巴达训练循环模式,伴随着音乐,20秒训练10秒休息,连续几组循环后,孩子们的衣服便湿透了。在训练中,记者发现不少女生甚至比男生练得更带劲。今年12岁的王静笑着说:“我们已经适应了体能训练,平时每天都有半小时的训练,而在周末时间稍微长一些。”

“所谓体能,大家肯定会首先想到‘跑得快’‘劲儿很大’等等,这两方面确实是体能最重要的表现形式。”体能教练宋子璇告诉记者,由于今年疫情的特殊情况,比赛也随之减少,为了让这些小运动员能够保持良好的竞技状态,在比赛

中有更好的表现力,学校也增加了体能训练课。可以说,体能储备不仅会影响运动员的技战术发挥,也会影响运动员的比赛心理。

一个小时匆匆而过,孩子们只是稍作整理,喝了几口水,便又出现在游泳场馆开始了下一场的训练。

与此同时,下午3点半的游泳场馆里已经人满为患,家长们游泳馆地下室观看孩子的游泳情况,甚至有的家长还拿起望远镜观看电视屏幕。

在游泳场馆里,孩子们三五成群按照不同年龄段进行着不同场次的训练,面对镜头,他们总是会好奇地不停张望着,而在水中他们就像一条条小飞鱼,激起千层浪花。这一张张稚嫩的脸庞也让人不禁联想起了下一个“小叶诗文”会是他们中间的哪一位?

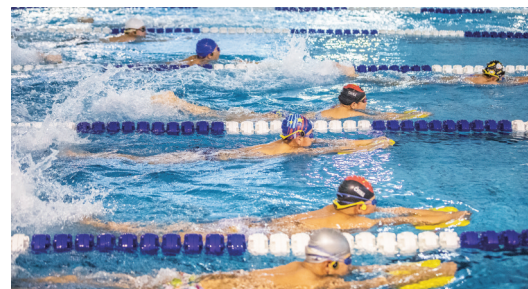
陈经纶体育学校副校长柏自悦表示,今年学校整体招生情况与去年相比没有太大变化,家长对于孩子们游泳培训的热情依旧高涨,而学校专业队也通过引入专项体能教练,通过体能课让孩子们能接受多方位的学习,培养他们的学习兴趣,提高他们身体的协调性和柔韧性。



在游泳馆地下室,不少家长围坐在电视机前观看自己家孩子学游泳,有的家长甚至还拿起了望远镜。



下水前,孩子们在教练的指导下进行热身运动。



下水后,孩子们就像一条条小飞鱼,激起千层浪花。



下午4点半,一群六七岁的孩子来到游泳馆,他们排着整齐的队伍,依次下水。