

“奥运宁波·少年同行”第三站 小记者走进宁波水上(游泳)运动学校 体验了一场刺激的皮划艇比赛



小记者们在姚江水面展开皮划艇比赛。

昨天,由宁波晚报、现代金报组织的“奥运宁波·少年同行”小记者专题活动第三站走进宁波水上(游泳)运动学校,进入室内训练房体验陆上赛艇等训练设备,观摩姚江水面上青少年运动员的皮划艇、赛艇训练,还登上皮划艇亲手挥桨体验了一把。小记者们既兴奋又新奇,玩得不亦乐乎。

该校去年由宁波市水上运动基地和宁波市游泳训练中心合并组建而成,培养了汪顺、邢松、朱自强等知名运动员。

在训练房体验陆上赛艇 个个满头大汗难掩激动

在室内训练房,小记者们先是听教练介绍项目:“皮划艇分皮艇和划艇两种。皮艇起源于格陵兰岛上爱斯基摩人制作的一种小船,这种船用鲸鱼皮、水獭皮包在骨头架子上,用两端有桨叶的桨划动;划艇则起源于加拿大……”

紧接着,小记者们又在教练的示范带领下,体验了陆上赛艇等训练设备。陆上赛艇目前是全民健身流行运动项目之一,在很多健身房都有开展。训练中,孩子们虽然一个个满头大汗,但都难掩激动之情:“我练习了600米!”“我划了1000米!”

体验的同时,小记者们也向教练提了很多问题。鄞州区董山小学403班葛承添同学问:“赛艇到底训练的是什么呢?”在教练的介绍下,大家得知赛艇的每次划桨都包括蹬、拉、卧等动作,蹬作为划桨的第一个动作尤为重要,其力量主要依靠大腿肌肉,这个动作考验的是运动员的腿部力量。

随即,小记者们还参观了赛艇船库,近距离观察了一艘艘狭长的赛艇后,大家连连感叹“太壮观了”。

在姚江水面体验皮划艇 小伙伴们还进行了比赛

在姚江,小记者们不仅参观了运动员们的水面训练,还采访了现场的教练。看到不同类型的赛艇,他们的好奇心又被激发了。

“教练,皮艇和划艇有什么区别?”宁波大学附属学校412班赖以萱同学问。教练用通俗易懂的语言告诉她:“最基本的区别就是,皮艇是坐着划桨的,而划艇需要运动员单膝跪在艇上划桨。”对于“从事皮划艇运动需要什么先天条件”这个问题,小记者们也从教练那里得知了“水感要好,且要有一个好身体”的答案。

参观完运动员训练,就来到了最激动人心的水面体验环节!小记者们穿好救生衣,在专业教练的带领下来到姚江水面体验皮划艇。大家学着教练的样子,左一下右一下地在水面上划了起来,时而平稳划桨,时而拉水刹船,时而掉头转向。熟练了一些之后,小伙伴们还进行了一场刺激的水面比赛,看谁划得快!

“今天很好玩,特别是划皮划艇。比赛的时候,我和教练一起划了第一名!”镇海区实验小学101班胡仲恺同学说。

宁波市四眼碶小学303班蒲锦天同学感慨:“今天我划了20分钟,就觉得很累,胳膊很酸。运动员们为国争光,要付出多少汗水呀,可见他们的训练有多辛苦!”

记者 马亭亭 文/摄

【活动预告】

第四站:宁波青少年运动健康管理中心(惊驾路、朝晖路交叉口,市游泳健身中心大门口)

站点背景:

对于参加奥运会的运动员来说,医疗保障是非常关键的后勤保障之一。本次奥运会上,去东京赛场为石智勇做保障的队医就是宁波市体育科研所的医生沈昇。

宁波青少年运动健康管理中心是由宁波市体育科研所负责,专门为青少年运动损伤预防、脊柱侧弯筛查等服务的机构。上届奥运会石智勇夺金时,为他做医疗保障的李居权目前是宁波青少年运动健康管理中心核心力量之一。

活动内容:

招募小记者家庭10组(每组1名孩子和1名家长),观摩宁波青少年运动健康管理中心,免费参加脊柱侧弯评估,运动损伤相关问题专家咨询。

活动时间:暂定下周,以“宁波晚报教育号”微信公众号公布为准。

出行方式:家长带着孩子自行前往,学校集中。

小记者可探访内容:

- 1.参加奥运会的队医,为运动员做哪些事情?
- 2.医生讲座,参加运动怎样才不容易受伤?受伤了怎么办等等。
- 3.参加脊柱侧弯评估,看看脊柱发育是否良好。小记者和家長可针对运动中遇到过的问题,向运动康复专家提问。

全民健身与奥运同行 奥运会落幕了 您开始运动了吗?

本报讯(记者 戴斌 通讯员 严哲) 8月8日东京奥运会闭幕那天,恰逢我国第13个“全民健身日”,今年的主题是“全民健身与奥运同行”,那么,您是否已经开始打卡运动场?“最近我每天半天时间运动锻炼,半天收看奥运会比赛。”8日,在宁波市全民健身指导中心乒乓球馆锻炼的78岁老人李奎伯告诉记者。

奥运会闭幕前夕,多位冠军送上了对今年“全民健身日”的祝福,纷纷呼吁大家“与奥运同行”,积极参与健身运动。

我市奥运冠军石智勇在接受《中国体育报》采访时表示,希望回到宁波后再次参加“举重进校园、奥运冠军进课堂”活动,为孩子们上上体育课。去年,石智勇和队友们就在宁波鄞江重竞技训练基地参加了“植冠军树、育未来星”以及“举重进校园、奥运冠军进课堂”活动。

让体育成为一种生活方式,是市民对精彩奥运最积极的回应。“今年宁波运动员拿到5枚金牌,他们的每场比赛我都看了。”李奎伯老人说,他最喜欢的运动是乒乓球,“特别喜欢马龙,以前他代表宁波海天队打全国联赛的时候,我还到雅戈尔体育馆现场看过他的比赛……”

李奎伯读书时曾是效实中学乒乓球队队员。“工作那些年参加的体育锻炼倒是不多,到退休以后才增加了锻炼。”他说,自己现在每天的运动方式是:起床后先去公园打一会儿太极拳,然后回家吃早饭,稍作休息再到市全民健身指导中心打乒乓球。十几年坚持下来,如今他在球场上依然身手敏捷。“年纪大了,以健身为主,动一动就好。”李奎伯说。

与李奎伯同场锻炼的姚畅、吴永新等人,也都是坚持了十几二十年的资深球友。“不瞒你说,乒乓球救过我的命!”姚畅对记者说,十几年前他的血压高得惊人,“达到220/120,医生叫我千万要当心。后来我开始打球,慢慢养成了习惯,现在血压稳定了。”

68岁的吴永新则表示,打乒乓球没有身体冲撞,运动量也可控,最适合自己,“每天挥一揮拍子,身体轻松了,心情也会好很多。”他还呼吁“年轻人也要趁早开始锻炼”。

东京奥运会让体育迷享受了半个多月的饕餮盛宴,现在是时候离开电视和手机去锻炼一下身体了。赶紧动起来,希望每个人都能从运动中收获健康和快乐。

福彩开奖信息

3D第2021211期:2 7 6

七乐彩第2021091期:

02 04 05 08 13 25 27 15

6+1第2021091期:5 1 4 4 2 1 狗

15选5第2021211期:01 04 10 11 13

快乐8第2021211期:04 09 13 27 28

29 31 34 38 39 48 52 57 62 66 68 71

74 76 80

体彩开奖信息

大乐透第21091期:

01 04 10 21 29 03 05

20选5第21211期:09 11 12 14 19

排列5第21211期:6 7 5 8 2

(均以公证开奖结果为准)