



8月9日,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,还登上皮划艇挥臂体验皮划艇运动,小记者们既兴奋又新奇,玩得不亦乐乎!

该学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。学校历史上培养的著名运动员包括游泳世界冠军汪顺、皮划艇世界冠军邢松、亚运会冠军朱自强等。

记者 马亭亭
现代金报 甬上教育

皮艇和划艇有哪些区别

小记者走进宁波水上(游泳)运动学校好奇心爆棚

体验陆上赛艇 个个满头大汗又激动

在室内训练房,小记者们先是听教练介绍赛艇项目:“皮划艇分皮艇和划艇两个项目。皮艇起源于格陵兰岛上的爱斯基摩人所制作的一种小船,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,虽然孩子们一个个满头大汗,但难掩激动之情,“我练习了600米!”“我划了1千

米!”

他们一边训练,一边向教练提出了内心的疑问。鄞州区董山小学403班葛承添同学问:“教练,赛艇到底是在训练什么呢?”从教练口中,他得知赛艇的每次划桨都包括蹬、拉、卧这些动作,蹬作为赛艇划桨的第一个动作尤为重要,而蹬的中心力量大部分都在大腿的肌肉,考验运动员的大腿力量。

随后,他们还参观了赛艇船库,近距离地观察一艘艘狭长的赛艇船,小记者们连连感叹“太壮观了”。

在姚江水面上体验皮划艇 还和小伙伴们的比赛

在姚江水面旁,小记者们不仅参观了运动员们进行水面训练,还采访了现场的教练。看到不同种类的赛艇,他们的好奇心又被激发了。

“老师,哪个是皮艇,哪个是划艇?皮艇和划艇有什么区别呢?”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“划皮划艇需要什么先天条件”这个问题,她也从教练处得知“水感要好,而且要有一个好的身体”。

参观完运动员训练,就到了最激动的水面体验环节!小记者们穿好救生衣,在专业教练的带领下到姚江水面体验皮划艇。只见他们左一下右一下地在水面上划了起来,学着教练的样子,时而平稳划桨,时而拉水刹船,时而掉头转向。在稍有熟练之后,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,特别是皮划艇,在比赛的时候,和教练一起划了第一名,很开心。”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:“今天我仅仅划了20分钟,就觉得很累,胳膊很酸,运动员们为国家赢得荣誉,要付出很多汗水,他们的训练很辛苦!”



小记者参观宁波水上运动学校。

【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:对于奥运会争金夺银的运动员来说,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。上届奥运会上石智勇夺金时,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(1名孩子和1名家长),探访宁波青少年运动健康管理中心。观摩宁波青少年运动健康管理中心,针对相关运动损伤问题向专家咨询;免费参加脊柱侧弯评估等。

活动时间:

暂定下周,以“宁波晚报教育号”微信公众号招募为主

出行方式:

家长带着孩子自行前往,目的地集中。

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。小记者和家长,针对自己运动中遇到过的问题,向运动康复专家提问。