

孙杨、叶诗文火了
你有没有动让孩子学游泳的心思

孩子是不是游泳的料 游泳教练帮你判断

□记者 许晓洁 实习生 刘培钦

当孙杨、叶诗文等运动员在奥运会游泳赛场上频频夺金时,不少人惊叹,中国人的实力这么强!与此同时,不少家长也动起了让孩子学游泳的心思。那么,什么样的孩子才是学游泳的料呢?对此,记者采访了我市体育运动学校游泳高级教练石素玲。

1 想当游泳运动员 从五六岁开始培养较好

7日上午,记者来到新区体育中心游泳馆,看到不少家长正和孩子一起在这里游泳。在这里,我们见到了市体育运动学校游泳高级教练石素玲。

石素玲是2010年青奥会混合4×100米自由泳接力冠军孙博威的启蒙教练,具有丰富的教学经验。

“12岁以前是人体神经、力量、速度、协调性、灵活性发展的敏感期,因此一般在12岁以前学游泳效果较好。单从培养运动员的角度来说,五六岁开始练习效果较好。”石素玲说,这个阶段的孩子顾虑较少,看到别的孩子都敢在水里做动作,自己也就不害怕了,这样有利于教学。

2 个子高、手臂长,这样的孩子是游泳的好苗子

采访中,石素玲看到一位家长来接一个练游泳的小男孩,就上前询问孩子父母的身高。小男孩的奶奶说,孩子的爸爸一米八一,妈妈一米七一。石素玲高兴地提醒:“这个孩子要重点培养!”

“作为游泳教练,当然会特别注意选材。”石素玲说,如果孩子父母的身高确实较高的话,孩子长成大个子的可能性就很大,这就有了练游泳的优势,因为

3 练游泳,得有股“自己跟自己过不去”的劲儿

奥运会上,解说员曾说过,叶诗文的水感特别好。那么,“水感”是什么?

“有些人能漂在水上,有些人一到水里就想往下沉,这就是水感。”石素玲说,练习游泳,水感非常重要,虽然水感可以经过后天培养,但天赋也是不可忽略的。

水感好的人,会在水中利用阻力、克服阻力,轻轻划水,身体就能往前走;而水感不好的人,使劲划水,也许只能在原地打转。

“不管是否喜欢游泳,游泳训练开始之

后,都是要吃苦的。”石素玲说,七八岁的孩子,一天可能要游1000多米;在业余体校里,15岁的孩子为了比赛可能每天要游6000多米;专业运动员,一节课可能要游10000米以上。

虽然大个子练游泳有优势,但游泳教练并不喜欢骨节大的人,“还是瘦高的比较好”。

石素玲常听一些家长对孩子说,如果学不会游泳,就在水里玩玩算了。对此,她并不赞同:“学什么都会有困难,遇到困难时,孩子不能轻言放弃,家长更不能。学游泳,要有一股自己跟自己过不去的劲儿才行。”

4 游泳前别吃东西 用嘴呼吸不易呛水

那么,对于游泳这项体育运动来说,有什么需要注意的?

“成年人学游泳,最常见的问题就是‘不听话’。”石素玲说,教小孩游泳时,教练怎么教,小孩就怎么学;而成年人学游泳时,常说的一句话就是“教练,我感觉应该那么做”。

石素玲表示,即便是身体灵活性、协调性都比较差的成年人,只要肯坚持,一般都能学会游泳。而且,游泳作为一项求生技能,对每个人都很重要。

“大家还要记住,越是闭嘴,越容易呛水。”石素玲说,很多人为了避免游泳时喝水,于是就把嘴巴闭紧。其实,这样做是错误的。在水下闭紧嘴巴,嘴巴就不能吐气;出水后闭紧嘴巴,用鼻子吸气容易呛水。正确的做法是,在水中时,嘴和鼻子都向外吐气;出水后,应用嘴吸气。

“游泳前半小时内,不要吃东西。”石素玲说,游泳前半小时内吃东西的话,下水游泳时食物还没有被消化,一旦呛水胃里的食物可能会回流,如果堵住气管,可能会有生命危险。

热线电话:66778866 (24小时)

●记者:寇 玺 电话:18237958551

●编辑:焦 琳 电话:18739080601

(9:00~12:00 15:00~18:00)

帮办

有啥不方便 大家帮你办

教育资讯

订版热线:63232112 63232113 63232133

会计培训

●东方财会会计证,会计实操班
设白、晚双休班 www.eastkj.com
零起点包过 65262818/64900082

文化补习

●立民教育一对一,名师授课,
处方教学快速提分 15139976726
●助考名牌大学 13007586888
●学达在职名师一对一 68629868
●硕士教高考政史地 15036772911

招生

石油焊接技术学校
专业培训压力容器管道、氩弧焊
二保焊,负责安置 13838400554

洛阳新艺学院

代码 355
特色专业:美术绘画专业、
影视动画、摄影化妆、
平面设计、客服。对口安
置,名额有限,报满为止。
67903178 67903170

金辰教育

新高一小班
中考370分以上精品小班
3年高中签约上本科
新初三小班
冲刺名高中(3人班、5人班、8人班)
天津、广西五年制大专分配转户口高考加分
电话:64589880 13949267708
地址:广百奥斯卡商务楼6楼

东方智慧学校招生

东方智慧学校(原拖一高
复读部)开始招收高三复读生
(文科、理科和艺术生)。报名
地址:涧西区陕西路原拖一高
院内2号楼2107办公室。报
名时请携带2012年高考准考证
和高考成绩单。王老师:
64966240 13526977172

郑州大学与洛阳东方中专

初中五年制大专班
注册郑州大学学籍
颁发郑州大学毕业证
地址:瀍河东出口 13373778722

高一报名

400分上规范性品牌高中
招收:小学、初中、高一寄宿生
宜阳双语实验学校
电话:68937206 68937207

480分以下学生首选高中

梅森高中
高一、高三复读、拒当陪衬
针对性教学 快速进步
免费电话:400-0379-505
QQ:574811941
地址:河科大新校区正门向北300米

国家名校成人高招开始报名

专、本科电子注册正规
录取,毕业证书国家信息网可
查询。专业:建筑、行管、工
商、护理、会计等。(周六、日不
休息)电话:13007639082

洛阳信息中专

受洛阳名企委托,招初、高中毕
业生,设太阳能、幼师、计算机、
制冷、汽修、电焊、机械等专业。
地址:洛龙区安乐军民路15号
电话:63981234 13503795985

新职业培训

公共营养、心理咨询、人力资源管
理师 65178686 15290595501

出国留学

洛阳大华特惠留学
美英澳加俄罗斯马来西亚等国
中泰新城泰兴苑15楼 63338668
教外综资认字[2000]174号
美国商旅签证咨询
热线:63356729 13673903697
注册号:410303120022904

郑州大华留学

8月11日(周六)9:30
留加应对方案专家权威
分析 SPP GIC SDS 计
划,签证无忧!
8月12日(周日)9:30无
雅思入读名校! 10万元
成就留学+就业+移民!
洛阳市富雅东方B座1909室
62275190 教外综资认字[2000]69号

专业办理各国留学

积13年留学服务经验
唐宫大厦908室 63929369
教外综资认字[2000]149号

友情提示:本栏目仅为信息提供和使用的
双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产
生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息
时,请注意查验各种相关文件和手续。

出租转让

刊登热线: 63232112 63232113

求租宾馆 求租宾馆、招待所以及适合做 宾馆的场地,火车站地段优先考 虑。电话:18637953617	厂房、场地招租 王城大道,陇海立交桥西汉 官路口,乾元木材有限公司有厂 房6200m ² 及20亩空地,可供出 租。手机:13838852761	大型仓库招租 310国道与国花路交叉口附近, 有仓库35000m ² ,内有天车,底温冷 库6000m ² ,手续齐全对外招租。 13598187678 13838434004	厂房出租 310国道葛家岭段有12米高 厂房1100m ² ,2台5吨天车。另 有普通厂房800m ² ,均为独院,独 立变压器。 电话:15036981814
厂房出租 出租洛新工业园区钢结构厂 房2500m ² ,5吨天车2台,办公楼 750m ² ,仓库800m ² ,水电齐全,交 通便利,地理位置优越,入住即 用。电话:13592086729	出租转让 涧西区中州西路新洛阳饭店东 楼二三四层共计3500m ² 对外出 租。另芳华路西段有1000m ² 饭 店,现对外出租,接手即可经营。 电话:13783195966	仓库出租 王城大道118号与310国道 交叉口洛阳交运集团后院有 10000m ² ,可分租。适合IT公司、 机械加工、挖掘机学校等,门口两 路公交车。13849966186 聂	厂房出租 高新区洛宜路附近有厂房 3600m ² ,可装10吨天车,可分隔, 办公楼两层400m ² ,现招租。 电话:13693838800
厂房出租 310国道边红山段有厂房3000 平米,办公室、仓库,起吊高度14 米,天车20-75吨,租金低廉。电 话:13803792512 15824980333	厂房出租 洛阳飞机场工业园区郁金香 花园对面(24路终点站)新建 1900m ² 重型钢结构车间,配有天 车,水电齐全,租金面议。 13803883433	办公室、厂房、场地出租 洛龙区开元大道,办公室 2000m ² 、厂房6000m ² 、场 地10000m ² ,可分租。适合IT公司、 机械加工、挖掘机学校等,门口两 路公交车。13849966186 聂	厂房招租 高新区洛宜路边(西南环高 速附近)有标准厂房1130m ² ,可 装10吨天车,办公楼320m ² ,水 电齐全,交通便利,现招租。 电话:13783155400

欢迎刊登
每周三、周五刊发



友情提示
本栏目仅为信息提供和使用的
双方搭桥,信息内容的真实性、准确性以及由此产
生的后果,由信息提供者负责。您使用这些信息
时,请注意查验各种相关文件和手续。