



↑一边喊着不冷，
一边比出胜利的手势。



←这个
陆上划水姿
势可以提升
肌肉耐力和
记忆。

↓这些小将中，年龄最
大的11岁，最小的只有6岁。

泳池里的传承

近日，桂林的气温虽然骤降到了个位数，但在临桂业余体校里，临桂区少年游泳队的30余名孩子毅然跃入到冰冷的水中劈波斩浪，这支曾培养出奥运冠军的少年游泳队正在展开冬训。

气温虽然很低，但是在临桂区少年游泳队训练场里，教练唐正旭一丝不苟地准备着当天的训练。30余名小将在他的指导下认真地完成每一个动作。

“下水前，预热一定要做好，每个关节都要活动开，做好全身的保护和预热，天气冷，更是考验运动员的时候，冬训做得好，来年猛如虎！”唐正旭说，冬练三九，夏练三伏，科学利用好冬季天气进行下水训练，不仅能增强体能、保持水感，也是磨炼运动员品质的重要时段。

在完成室内预热、拉伸准备后，就要进行室外池的入水训练，每名运动员都要完成超过500米的游距，项目包括自由泳、蛙泳、仰泳、混合泳、自由泳竞速等。

稍微适应水温后，孩子们一个接一个地跳进了泳池，一些调皮的孩子一边游，还一边喊着：“一点也不冷！”泳池里激起了阵阵浪花。“这些孩子一般都是从5岁开始就被选进游泳队了，年纪最大的已经训练了3年，每年冬训他们都要完成室外入水训练，虽然气温骤降，但是小运动员们都已经习惯了。”唐正旭说。

一边在泳池边巡视，一边现场纠正动作，教练唐正旭对待孩子们很严格，但他其实很疼爱孩子们，总把这

些小小运动员称为“宝贝”。

“在这里是宝贝，在家里更是宝贝，不是谁都愿意让孩子来练游泳的。”唐正旭说，游泳运动员的启蒙黄金时间是5岁左右，为了挖掘出好的苗子，他常常要下到村屯去说服家长让孩子来这里“吃苦”。就拿这一届学员来说，不少都是来自临桂区较为偏远的山村，有的还是从外地来跟队训练。

说到这时，唐正旭已经把刚刚熬好的姜糖水端到了泳池边，“最后冲刺50米，大家马上来，包好身子，排队喝姜糖水……”

刚刚出水的孩子们，有的打着寒战，教练员就等候在出水口，只要孩子们一上来，他就将毛毯一个一个地给他们披上。

唐正旭说，目前在训练的孩子，主要是为下一届桂林参加广西青少年运动会储备优秀苗子，为广西输送后备人才。“其实，临桂区少年游泳队在游泳和跳水等水上项目后备人才输送方面，一直受到区内同行们的认可，曾经培养过奥运冠军李婷，以及一众活跃在各个赛场的运动健儿。”

不过，眼前的这些孩子要想成为专业运动员，要走的路还很长，受的苦也要远远超过同龄的小朋友。

“虽然，这些孩子中年龄最大的11岁，最小的只有6岁，但能真正坚持训练下来的，心里都有特别坚强的部分，都有为国争光、拿冠军的梦想。”唐正旭说，刻苦训练、顽强拼搏、为国争光的体育精神会在游泳队里代代传承下去。

记者陆鑫 文/摄



下转07版 ▶