



游泳教练手把手教小孩子游泳

# 你免费指导 我热心参与

## 游泳指导公益活动吸引了近百名孩子参加

市民运动会组委会新闻部、沈坚强游泳俱乐部以及本报体育部联手举办的免费游泳指导公益活动，昨吸引了不少孩子参加。

昨天9时，位于嘉定体育中心和武宁南路的沈坚强游泳俱乐部里，近百名7岁至13岁的孩子，欢乐极了。他们每人发到了一个新买的泳衣泳裤，只等教练一声令下……家长看后，跷起大拇指，“这个活动很棒，俱乐部的条件让我们安心、放心，我们决定以后继续送孩子来学游泳。”

### 想成为游泳好手

在嘉定体育中心沈坚强游泳俱乐部二楼，64岁的吴爷爷隔着落地玻璃窗，望向泳池里正在嬉水的孙子吴桂嘉，眉开眼笑，还不时同身旁的老伴和媳妇交流着，“我孙子水性真不错，继承了我的基因。”

平日里，吴爷爷常给孙子讲过去的故事。老人年轻的时候是民兵，在演习中，曾经游过黄浦江。“那时候，我们身上背着长枪，手里搬着石头，个个都是游泳好手，顺水可以一下子游8000米。”6岁的吴桂嘉很爱听爷爷的故事，可真的轮到自己下水，又有点害怕了。吴爷爷见此光景，有点着急，却也没办法。后来，见教练一次又一次耐心鼓励吴桂嘉，小家伙开始下水学习游泳了，吴爷爷这才露出了笑容，“学啥都有个过程嘛，我孙子真勇敢！”

### 掌握一项生存的技能

7岁的范家铭一直很羡慕大他一岁的哥哥范家豪，“爸爸，你带哥哥学游泳，什么时候也带我去？”

昨天，范家铭终于在沈坚强俱乐部位于武宁南路的游泳馆，实现了心愿。泳池里，他和哥哥以及另外一个小朋友，在教练的指导下，享受到了1对3的“小灶”。

孩子俩的父亲范会营10年前来上海打工，一家人住在苏州河边，每当听说苏州河里有小孩溺亡，范会营总会不由地紧张，所以，他平时对孩子管得很严，绝不让他们到河边玩耍。

8月8日，范会营买了一份《新民晚报》，正好看到了本报刊登的《游泳指导公益活动明起开始报名》的新闻，第二天就赶到武宁南路，给孩子报了名。

范家豪曾在华师大的游泳班上过一节课，对泳池不陌生，范家铭则是第一次下水。虽然弟弟下水前还挺兴奋的，可一到了泳池里，就开始紧张了，本能地往陆地上爬。范会营嘱咐教练，“对他们严厉点，我希望他们能早日学会游泳。”不知不觉，1小时过去了，课也结束了，这时再叫范家铭从泳池里爬出来，他反而求教练再让他游一会了。

### 比文化补习课更重要

为了不让小孩子输在起跑线上，一到假期，多数孩子被送去上各类文化补习班，7岁的小徐也不例外。对此，徐妈妈的心里很矛盾，“不补习吧，怕孩子落后，天天补习吧，孩子压力太大，脸上没笑容。”昨天，在沈坚强游泳俱乐部，徐妈妈发现小徐的脸上露出了微笑。“在泳池里，他无忧无虑，我看了，心里也很开心。”徐妈妈说。

很多家长为了不让小孩子缺席文化补习班，会推掉游泳课，而徐妈妈说，宁可缺一两堂文化补习班，也不能让孩子缺席游泳课。 本报记者 陶邢莹 李元春

# 壁上观 一件有意义的事

昨天，上海又有一名外来务工儿童溺水身亡……一个暑期以来，这样悲伤的消息，已不止一次听到。昨天，上海市首届市民运动会组委会，做了一件有意义之事：在嘉定区、静安区两家沈坚强游泳俱乐部，同时举办“教会孩子游泳”的市民运动会“泳池里的欢乐”系列活动。

市民运动会倡导的，是人人运动、人人快乐，但首先，要保障安全、保证健康。暑期，正是孩子们学游泳的好季节，但与此同

时，安全隐患，是一个不容忽视的大问题。

联想到最初，市民运动会在一些游泳馆开辟专用泳道，让市民随到随游、随游随计时、随时记录成绩，达到一定标准者，还可得到市民运动会的荣誉证书……这些，都是方便市民参与、推广游泳运动的好创意，但同样重要的，是首先要教会更多孩子游泳，让他们学会自救。

暑期里不时听到孩子野泳身亡的悲剧，让人揪心。于是，市民运动会组委会这



借助浮板，小孩在泳池中玩得很有劲

# 既像老师 又像保姆

## 一名基层游泳教练的工作理念

“自己会游泳不稀奇，教会别人游泳，才有成就感。”这是沈坚强游泳俱乐部教员唐文宗的工作理念。24岁的他，大学读的专业是文化创意产业，和游泳风马牛不相及。但为了成为一名泳池里的“园丁”，他追随恩师沈坚强，放弃了市中心的工作机会，在嘉定区体育中心当上了一名专业游泳教员。

唐文宗11岁的时候，参加了区少体校的专业队提高班。在静安体育中心沈坚强游泳俱乐部，沈坚强亲自下水，手把手纠正他的泳姿，从那时起，唐文宗深受感染，心想，“如果有一天我也能想他一样，教会更多人，多有成就啊。”

读大学的时候，唐文宗在民立中学沈坚强游泳俱乐部担任兼职教练，沈坚强很欣赏他的工作能力。两年前唐文宗一毕业，就被派到了嘉定担任教练组组长。

恰逢适婚年龄，给唐文宗提亲的人不少，可都被他推掉了。“每天上班时间从7时到22时，晚上我睡在单位宿舍里，哪有时间去相亲。”在他看来，眼下，教会更多人游泳，比解决个人问题更紧迫。

唐文宗尤其喜欢教小孩子游泳，他形容自己，有时候像幼儿园老师，有时候又像保姆。“教小孩子游泳，尤其需要耐心。先玩二三节课，等孩子不怕水了，再开始教他踩水、打腿。”唐文宗介绍说。

# 点燃激情 展示风采

## 嘉定新城举办第九套广播体操比赛



上海市第一届市民运动会暨嘉定新城第九套广播体操比赛，前天在马陆公园内举行。来自全镇95支队伍，近300位居民着装整齐、神采奕奕地来到比赛现场，全民参与、全民运动、全民健康的运动激情在现场点燃，蓬勃向上、奋勇争先的风采在现场亮相。

本次比赛，专门邀请了区体育局专业裁判和百姓评审团共同打分，从服装、精神面貌、动作准确、动作力度、动作节奏及动作整齐各方面进行综合评定。 彭幼龙 摄影报道

# 沈坚强游泳俱乐部两条腿走路——普及体教 掌握生存技能 培养更多人才

昨天，在沈坚强游泳俱乐部有两批孩子在学游泳。一批，是业余体校的孩子，另一批，是培养游泳兴趣的初学者。这些年，从沈坚强游泳俱乐部合格毕业的孩子，已经数不胜数，沈坚强坦言：“普及游泳，是为了帮助孩子们掌握一项生存技能，是为了强身健体。而专业训练、体教结合，是想为中国游泳运动做点事。”

14年前，沈坚强在上海创办了首个以自己名字命名的游泳俱乐部，目前已经发展到9家游泳俱乐部。在获得一定的经济效益后，沈坚强想到了自己的老本行竞技游泳。

带着“想为中国游泳运动做点事”的想法，沈坚强着手尝试将社会力量与竞技游泳融合，联合名校一师附小成立了俱乐部游泳队，在武宁南路的游泳馆里开办游泳训练课。而嘉定游泳，更是经历了从无到有的过程，自从沈坚强于2005年在嘉定体育中心开办了全区第一家室内泳池后，他在区体育局和教育局的支持下，率先从幼儿园开始普及游泳课，然后逐步建立起了一

次特意将目光投向了青少年，尤其是那些外来务工者的孩子，并选择在嘉定等郊区游泳场馆，专设“教会孩子游泳”的公益班。昨天，在嘉定的沈坚强游泳俱乐部，孩子们争学游泳的场面，非常热闹，让人感叹……

就像上海市体育局副局长李伟听所说的那样，希望更多的青少年能够掌握游泳这门生存技能，“看来今后，我们要更多开展这样的活动……”在本届市民运动会上百项活动当中，我想，这一次的游泳普及班，具有一份特殊的意义，不仅仅限于体育范畴，更体现了一种社会责任。

小娴

支专业的游泳队，近些年向市二队队伍输送了不少苗子。

如今，在嘉定区，沈坚强共开办了4家室内游泳俱乐部。为了建立游泳队，2005年嘉定体育中心游泳馆落成后，他给幼儿园家委会上了培训班，普及游泳观念，鼓励家长将孩子送来学习游泳。那一年，共有10多家幼儿园开办了免费游泳课，每周沈坚强亲自派车去幼儿园接送孩子。1年之后，从这些孩子中选材，发展到今天，有两个年龄段的孩子已经可以参加全市和全国的各项游泳比赛，并在全国比赛中获得第二名。

游泳正在嘉定区全面铺开。每年，嘉定区沈坚强俱乐部接待学生2300余名。暑假过后，嘉定区的6所中学和3所小学将组织学生来这里上游泳课。

昨天，在小泳池里接受免费公益游泳指导的孩子，羡慕地看着大泳池里的正在训练的业余体校的选手，“什么时候，我们也能像哥哥姐姐们一样，游得那么好？”

本报记者 陶邢莹



唐文宗在泳池里耐心为小选手讲解泳技

这个暑假里，从唐文宗这里毕业的孩子，将达到120人左右，唐文宗说：“我教会了他们一项生存技能，这是一件很有意义的事情。” 本报记者 陶邢莹

