

母女俩在泳池里玩得很开心  
 本报记者 张龙 摄


## 一次温暖的牵手 一段快乐的体验

### “泳池里的欢乐”昨场面闹猛


 专业教练正在手把手教孩子学习游泳  
 本报记者 周国强 摄

一段亲情,以水为“媒”。昨天下午,静安区游泳中心内激情荡漾,40多对母女或父子手拉手跃入一池碧波,周围的泳客都投来了羡慕的眼光。

“泳池里的欢乐”是上海市首届市民运动会组委会新闻部、静安区体育局和本报体育部联手打造的一项公益活动,昨天的“亲子水上行”已经是第二站,得到了沈坚强游泳俱乐部的全力支持。“爸爸过来,我们比一下,看谁游得快。”父子、母女,一张张笑脸在水中绽放,让身旁给他们加油鼓劲的沈坚强夫妇十分欣慰。

### 给妈妈当教练

一身漂亮的红色连衣裙,刘飞扬昨天和妈妈一起,来到静安区游泳中心。小姑娘乐开了花。“妈妈平时工作很忙,很少有时间陪我在一起玩得这么开心。”

刘飞扬是小学三年级的学生,多才多艺。钢琴、长笛,“文”的在行,乒乓、跆拳道,“武”的也拿手。不过,她最喜欢的还是游泳。“一到水里,我就特别开心。”

“孩子小时候体质偏弱,一到换季就要感冒发烧。”小学一年级,妈妈给小飞扬报名学习游泳。“学游泳快两年了,女儿在水池里得到了锻炼,体质明显改善。”

聪明伶俐,一点就通。刘飞扬现在已经是一名泳池里的“小飞鱼”。“妈妈,你这个动作不标准。”小姑娘在水池里一板一眼地给妈妈做着示范,当起了小老师,母女亲密无间。

### 一起战胜困难

黄凯患有哮喘病,多年前,听人说起游泳对治疗自己的老毛病有帮助,于是他叫上三两好友一起到游泳馆。“我坚持游泳10年,哮喘得到了很好的控制。”

黄凯有了一个8岁的儿子,小家伙眉清目秀,人见人爱。但让爸爸发愁的是,儿子和自己一样也有哮喘的毛病。“去年,我给孩子报名参加了游泳学习班,他的哮喘已经开始好转。”看到“泳池里的欢乐”活动报名信息,黄凯昨天带上儿子来到了现场。“以前教练教他,今天我也来客串一下。小家伙也说,爸爸手把手教真好。”

1个小时的活动,父子俩还没玩够。“去年,儿子学了一个暑假的游泳,天凉了就停了下来。”黄凯说希望今年儿子冬天也能坚持游泳。“今天是个好的开始,以后我会多带他一起游,这也是增进与儿子感情的一种好方法。”

### 爷孙携手上阵

花白头发的老人,稚嫩脸庞的孩童……昨天的泳池里,最惹眼的是韦国平老先生和他的7岁大的外孙吴浩玮一起学游泳。

“教室里的小胖墩太多了,我们一家人十分注意孩子的身体健康,希望他多运动。”韦老先生说,自己身体力行坚持锻炼,希望能够影响带动他。昨天,韦老先生是第一次带着外孙来到游泳馆,爷孙俩在水池里畅游的感觉,让老先生的思绪一下子回到了30多年前。“那个时候女儿刚刚长大,我就陪着她在南京路新城游泳池锻炼身体。现在退休了带外孙,隔了一代人,感情更亲。”

“我这个外孙别看人小,已经会4种泳姿了。他特别喜欢蝶泳,扑腾起来特带劲。”看着小外孙,韦老先生说:“其实,学习和运动相辅相成。现在的家长太重视学业。其实,孩子身体好了,精神好了,学习起来不是效果更高了?!”

 本报记者 钟喆  
 实习生 徐悦廷

## 将孩子拉回运动场

### 游泳公益活动昨深受参与者欢迎

本报讯(记者 陶邢莹)昨天下午1时,上海市第一届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第二期游泳系列活动“泳池里的欢乐”,在静安体育中心举行。40对孩子和家长,在泳池里度过了1小时的欢乐时光,家长们纷纷翘起大拇指:“这样的公益活动很有意义,今后我们要花更多的时间,教孩子游泳、陪孩子运动。”

上海市游泳协会副秘书长沈坚强非常感慨,运动能塑造孩子健康的体魄与健全的人格,可现实生活中,在繁重的学业面前,最先挤掉的

往往就是孩子们的锻炼时间。于是周围的小眼镜、小胖墩越来越多,而运动场上的欢声笑语却越来越少。市民运动会组委会副主任兼秘书长、市体育局副局长李伟听强调,“我们希望通过办这样一场历时5个月的全民体育大联袂,提高市民身体素质,增加体育健身人口。”

昨天,在静安体育中心举办的第二期游泳系列活动“泳池里的欢乐”,推广的正是一种健康的生活理念,并希望将这种观念通过家长,通过社会,传递给孩子,影响到孩子,更多地“将孩子拉回运动场”。

## 名将指点 家长带教

昨天,昔日的泳坛一哥沈坚强一身运动装,为孩子们指教学习游泳。沈坚强笑着说,“其实,我是客串,家长才是孩子最好的‘教练’。”

留洋5年,沈坚强在国外学到了不少办游泳俱乐部的理念。“国外游泳俱乐部的培训课程分得很细,比如幼儿、成人、小学生、大学生、提高班……亲子班是其中之一,非常受欢迎。”所以,十几年前在创办沈坚强游泳俱乐部时,他就

想到要开办一个亲子班,招收那些3到5岁的小朋友和他们的父母一起学习游泳。

游泳俱乐部设置亲子班的多年经验让沈坚强感慨良多。“据我观察,如果家长陪着孩子一起学游泳,不仅可以提高小朋友的学习兴趣,他们学得也快也学得好。”昨天,沈坚强的妻子、前游泳奥运冠军庄泳也带着两个孩子,出现在活动现场。 本报记者 钟喆


 小朋友借助器材学习游泳  
 本报记者 张龙 摄

## 有亲和力的“飞鱼”

### 钟琼教孩子游泳有一套

“泳池里的欢乐”活动现场,家长和孩子在享受着属于亲情的午后,一位“水中芙蓉”穿梭在他们中间,忙得不亦乐乎。

她叫钟琼,和乐靖宜是一个时代的游泳选手,曾多次获得过全国游泳比赛的前三名。退役后,她到沈坚强游泳俱乐部当起了一名基层游泳教练。

昨天,钟琼和几名同事既是孩子们的“教练员”,也是活动的“安全员”。一开场,她就在泳池里忙个不停,给大家分发滑板。不一

会,她又和孩子们一起跳入水中,给家长们介绍泳池的设计,不同的深浅区域,提高大家的安全意识。

“你的腰挺直一点。”听到家长急切地想

教会孩子游泳,钟琼会马上游到他们身旁,“小朋友,把你的屁股提到水面上来。”听了钟琼的话,小孩子马上找到了要领,家长也会意地笑了。

“做教练许多年了,我总结出一个最重要的经验是要用孩子的语言和他们交流,这样教学的效果才更好。”从昔日泳池里的飞鱼,到如今游泳馆里最基层的教练,钟琼有了不少变化。更有耐心,更有亲和力。她也成了俱乐部里最受欢迎的游泳老师。

本报记者 钟喆


 在名将指点和家长带教下,孩子们正在练习打水动作  
 本报记者 张龙 摄
