



陆上训练,孩子们一点都不马虎。



他们中有5名队员将代表我市参加2023年湖北省少年儿童跳水锦标赛。

萌娃跳水队

东京奥运会上,14岁的中国跳水运动员全红婵表现惊艳。在十堰市奥体中心跳水馆里,有一群未来的“全红婵”,他们喜爱跳水,经常刻苦训练。

3月18日早上9点,十堰市奥体中心跳水馆内,在跳水队谭洁教练带领下,12名孩子正在进行陆上训练。孩子们咬牙坚持,动作不到位的还会进行“特殊训练”,由教练和家长一起压关节。

刚刚还在家长怀里撒娇的萌娃们,一上训练场,立马像长大了几岁。垫子一个人拖不动,大家七手八脚一起抬。教练喊一声,谁也不敢偷懒。

据谭洁介绍,他们当中最小的只有4岁,最大的12岁。“五六岁的娃娃是跳水启蒙的最佳时机,跳水运动员年龄和体型普遍较小,是由这个项目的特点决定的,跳水是淘汰率很高的项目,随着年龄增长,韧带越来越硬,练翻腾也越来越难。”

刘晨翔今年7岁,练习跳水已有一年。十堰市跳水队2022年才组建,他算得上一名老学员。刘晨

翔各方面条件很好,训练也很扎实,谭教练打算8月带他和另外4名小朋友一起参加2023年湖北省少年儿童跳水锦标赛。

陆上训练结束后,小队员们分别在1米、3米、5米跳台上训练,对于六七岁的小朋友来说,五米跳台已经是非常难的高度。刘晨翔走向5米跳台,动作一气呵成。

刚训练不久的孩子走向跳台还是比较紧张的,站在跳水池旁的家长们一直关注着孩子,并提醒孩子落水时要注意的动作。

4岁的海灵颤颤巍巍走向1米跳台边缘,在妈妈的鼓励下,她勇敢地跳下。

今年5岁半的涵熙说:“我要成为像郭晶晶一样的人。”涵熙妈妈告诉记者,涵熙最开始很怕水,站上1米跳台时哭鼻子,在教练和家人的鼓励下,她如今已经能跳3米台了。

这群可爱的萌娃,承载着十堰跳水的希望。

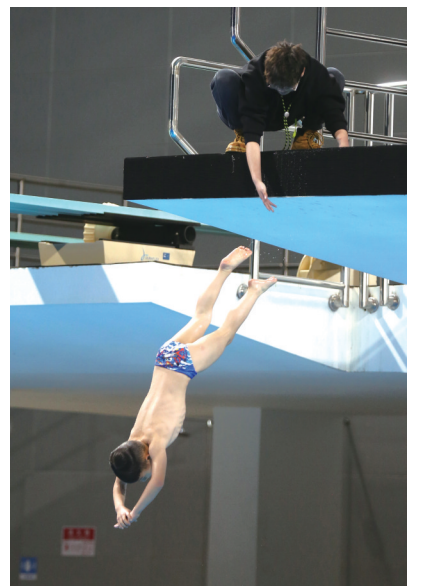
文/记者 代琳源
图/记者 张启国



5米高的跳台上,年龄稍大点的孩子动作一气呵成。



娃娃们很勇敢,从跳台上一遍一遍地跳。



入水的一个个动作,教练反复训练。



这群可爱的萌娃,承载着我市跳水的希望。