

风正潮涌好扬帆 劈波斩浪看少年

专访 2024 年河北省青少年游泳锦标赛两位优秀选手

□本报记者 周强

许轩泽:因为热爱所以坚持



许轩泽于 2011 年 4 月出生在河北省秦皇岛市,现就读于秦皇岛市第四中学初二年级。从 6 岁开始,他就跟游泳结下了不解之缘,“小时候我经常生病,父母偶然听说游泳可以强身健体,便决定让我去练游泳”。

2017 年 8 月,他跟随秦皇岛市游泳跳水训练中心的夏月花教练开始练习游泳,没想到初次接触就彻底喜欢上了这项运动,“我从小就不恐惧水,下水也没有什么心理障碍。第一节课后回家,我就和父母说,特别喜欢看边道的哥哥姐姐们训练”。因为喜欢所以热爱,他学得也特别快,“父母每天带好泳包,把我从学校接出来后,直接就送去游泳馆训练,只要不是发高烧,一般的感冒和咳嗽,我都坚持训练,从不耽误”。2018 年,第十五届省运会选拔赛时,他的支气管炎犯了,为了不影响正常训练和比赛,父母带着药壶和汤药去酒店陪他,“每天凌晨 3 点起来,给我熬药喝”。

夏月花教练退休后,许轩泽师从鲲鹏游泳俱乐部陈寅教练继续训练。升入初中以后,课业负担逐渐加重,许轩泽每天既要学习又要训练,要想做到两不误,他只能牺牲自己的玩耍时间,“我充分利用好节假日和寒暑假,巩固和预习文化知识”。

坚持不懈的努力,换来了竞技成绩的突破,2018 年,年仅 7 岁的许轩泽第一次参加河北省第十五届青少年游泳比赛,就获得 1 金 1 银 3 铜的好成绩。在 2023 年河北省第十六届青少年游泳比赛中,他获得 6 金 1 银的好成绩,其中 800 米自由泳和 400 米自由泳均达到国家一级运动员水平。

2024 年 10 月 11 日-13 日,河北省青少年游泳锦标赛在邯郸市举行,许轩泽参加了比赛,“最令我难忘的是 200 米混合泳比赛,比赛过程非常激烈,3 道出发的我在第一个 50 米蝶泳,紧紧跟住第 4 和第 5 泳道的选手,第二个 50 米仰泳领先 4 道选手一个半身体,第三个 50 米蛙泳是我的弱项,前 25 米就被 4 道的‘蛙王’反超了一个半的身位。这种情况下,我的斗志被彻底激发,在最后一个 50 米自由泳的时候,我奋力直追,咬牙冲刺,最终以微弱的优势夺得了这个项目的第一名”。

“

近日,2024 年河北省青少年游泳锦标赛在邯郸市综合体育馆圆满举办,来自全省 14 个地市的 27 支代表队参赛,1011 名青少年游泳选手参与了 122 个项目的角逐。在这场泳坛盛宴中,年轻小将崭露头角,展现了不俗的潜力和实力,共打破 2 项河北省纪录。参赛运动员的出色表现不仅为各代表队赢得了荣誉,也为河北省游泳事业的发展和青少年后备人才培养奠定了坚实基础。今天,我们就走近其中的两位游泳小将,领略在他们身上闪烁的青春风采。

”

在本次锦标赛中,许轩泽共获得了 6 枚个人单项金牌,还在 800 米自由泳中以 8 分 32 秒 98 的成绩刷新了 19 岁以下业余组纪录。“比赛已经结束,好的成绩已是过去,每一次比赛也是一种成长,在接下来的冬训中,我将更加刻苦地训练,争取再创佳绩”。他表示,通过这次比赛,发现了自身还存在很多不足之处,如何改进提升,成为日后努力的重点,“蛙泳是我的弱项,以后要加强改善蛙泳;在 400 米自由泳中,前 200 米游了 2 分钟,而后 200 米游了 2 分 12 秒,这表明自己对体力分配不均衡,也需要改善”。

成绩的取得,同样离不开教练的精心指导,许轩泽对教练心怀感激:“教练亦师亦友,平时训练中,他总是针对我的技术动作,不厌其烦地一次次示范纠正,手把手教导,并制定科学的训练计划。在学习游泳的过程中,我会遇到一些困难和挫折,教练总是在我身边给予鼓励和支持,教导我相信自己,让我克服了恐惧和不安,也让我变得更加坚强和勇敢”。

许轩泽说,游泳是一项健康的运动,他将持之以恒,享受游泳带来的乐趣,期待“泳”不停止,逐梦前行,再创佳绩。

霍煊仪:努力穿越激流险滩



霍煊仪出生于保定,今年 8 岁,现就读于保定市联盟西路小学三年级。她在 2024 河北省青少年游泳锦标赛中一举夺得三枚银牌,成为本届锦标赛上年龄最小的奖牌获得者。

别看霍煊仪年龄小,但 4 年前她就已经进入保定游泳队开始练习游泳了。霍妈妈说,孩子之所以能够获得良好的运动启蒙,首先得益于保定良好的教育体系和体育遴选传统,“霍煊仪入学前就读于保定市体育幼儿园,其体育教育的联动传统使霍煊仪这样有体育爱好和特长的孩子能被进一步甄选出来,之后有幸获得更为专业教练员的训练指导”。

作为霍煊仪的教练,李超的训练方法深得家长认可,“作为河北省青少年资深的游泳教练,他的训练是非常专业且科学的。举个例子,他对霍煊仪的训练是从启发孩子爱玩水的天性开始的,然后循序渐进,逐渐提升。孩子入门以后的训练过程是枯燥艰苦的,但李超教练团队仍创造出了许多丰富有效的教辅方式,巩固提升队员实力水平,以此塑造队员们在赛场上敢拼敢赢的精神”。

在教练的科学指导下,霍煊仪的训练也是循序渐进,“坚持每天都进行训练,强度根据教练安排进行,蝶仰蛙自,打腿和体能都是日常项目”,霍妈妈说,游泳队从上至下健康的运动理念深入人心,队员们对参赛赢得荣誉有很大的动力和内趋力,这也给霍煊仪在比赛中争金夺银奠定了基础。

“当前,霍煊仪面对的主要问题是平衡学习和训练的关系,这也是我们做家长的一直在探索的问题”。霍妈妈介绍说,游泳训练的同时不耽误学习,这也是她们想要实现的目标,为此还总结出的一套行之有效的经验,“现在为止,有两点经验值得分享,首先是和孩子学校及班主任做好沟通,尽可能多的互通孩子的变化和问题,积极配合引导解决;另一点就是重视习惯养成,比如和孩子像朋友一样,聊天探讨彼此的生活小目标,然后一起制定计划实现。当她认同了学习是重要的,那我要做的就是配合她怎么合理安排作息与爱好,因为一致的目标会形成事半功倍的效果”。

霍煊仪第一次参加的比赛是保定区级的青少年 U 系列赛事,“当时她才 6 岁,对检录、试水等比赛流程懵懵懂懂,但下水开赛表现突出,当时以打腿项目为主,最终,获得一个冠军、一个亚军”。霍妈妈说,近两年,霍煊仪以参加省级达标赛和锦标赛为主,这次在邯郸举办的 2024 省游泳锦标赛中,有的项目就已经达到了二级标准,“没能获得金牌还是让孩子狠狠地哭了鼻子,不过,我相信这些都是收获,希望她可以通过更多赛事获得锻炼和成长”。

霍妈妈介绍说,孩子经常拿出珍藏的世界冠军李冰洁的签名、泳衣观摹,并且时常关注那些已走向更大舞台的师哥师姐们,“他们通过微信等方式互通趣事见闻,作为新一代,她在用自己的方式看见与享受生活。未来路长,我相信霍煊仪会因为对游泳的坚持,继续获得荣誉以及成长。奔腾年代,新世界的大门通过体育这个媒介向她和她的队友们打开,相信她会和所有钟爱体育专业的人们一样,初心于怀,奋力拼搏,勇敢穿越激流险滩”。