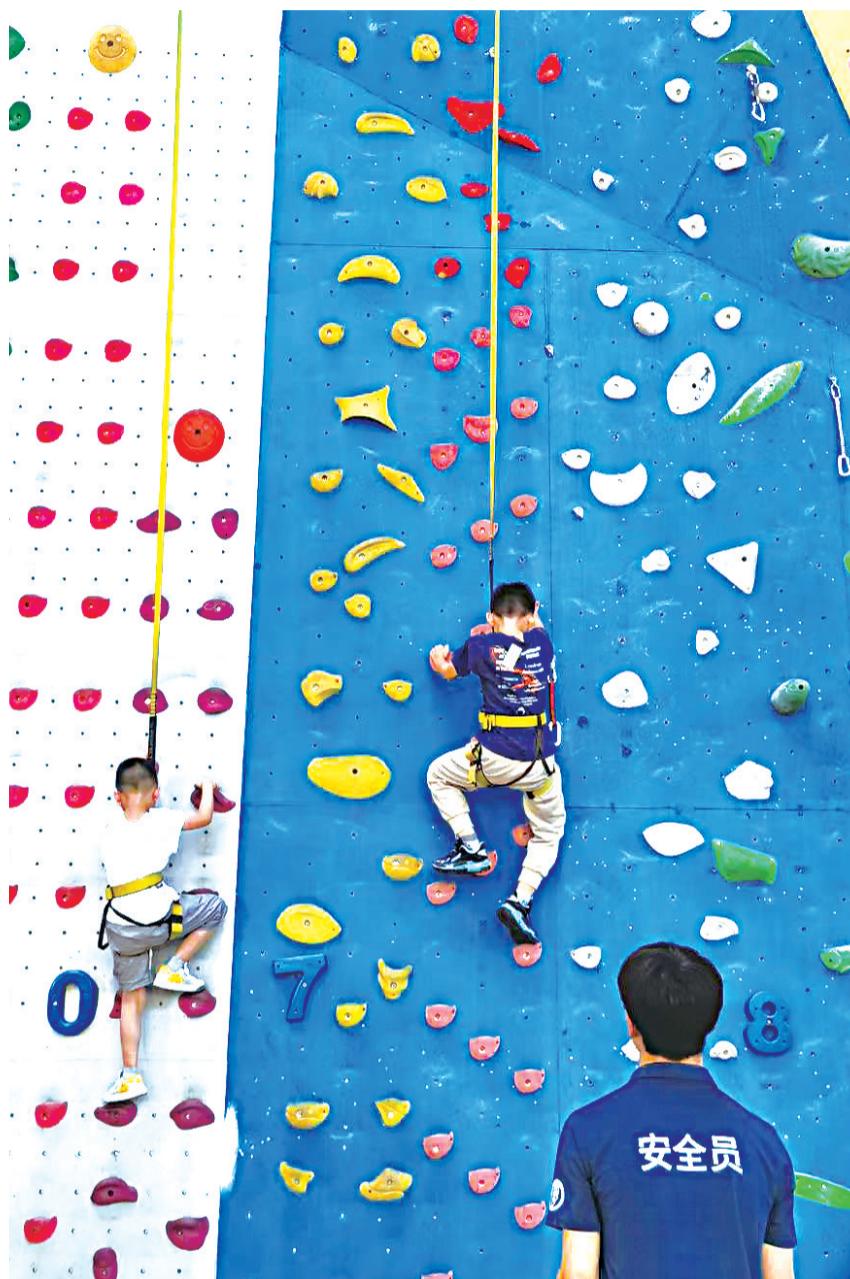


攀岩吸引一批小勇士

■本报记者 安小霞 文/图



两个小男孩在攀岩。

力量、勇气、信心的培养



时刻关注岩壁上的情况。

在宁夏亲水体育中心，宁夏攀岩攀冰协会的攀岩馆自开放以来，深受攀岩爱好者的喜爱。这个暑期，这里依然人气满满，吸引了一批又一批攀岩小勇士前来挑战。

7月23日上午，记者在该攀岩馆内看到，岩壁上的几个小男孩在安全绳的保护下缓缓往上攀爬，现场安全员密切注视着他们的动作。在等候区，孩子们穿戴好安全带，坐下观看，看见岩壁上有谁动作迅捷，便激动欢呼，若有谁停在岩壁上，则赶紧提醒手要抓到哪个点、脚踩哪个位置，感觉比自己在上面攀爬都紧张。

“不要往下看，继续往上攀登。”第一次体验室内攀岩的李文杰，在家人、队友和教练的鼓励下，勇敢地进行了第一次挑战。5米、10米、15米，终于登顶。脱下安全装备，李文杰兴奋地奔向妈妈，开心地说：“特别过瘾！刚开始有点怕，全身都是汗，等真正爬上去，感觉特别好，我还想再尝试几次。”

“攀岩有别于传统体育项目，是一项开放性的运动，富于创新、变化。难度、速度、岩壁上的线路每次都是不一样的，参与者需要强大的力量、勇气、信心，适合青少年求新求变、追求自由的心理。”该攀岩馆负责人沙志鸿介绍，“室内攀岩，保护措施较为完善，门槛比较低，适合初学者，不仅能锻炼孩子的身体素质，还能培养他们在困难面前不轻言放弃、勇往直前的品质，这也是许多家长愿意让孩子接触攀岩的原因。”

14岁的罗永泽从三年级开始就玩室内攀岩，他告诉记者：“在这里，我和队友们不聊兴趣爱好，也不聊最近读什么书，我们关心的就是这条线路怎么才能短时间内通过，几个小时下来，很舒畅，不开心的事情也忘得一干二净。”

沙志鸿说，在这里攀岩的孩子，特别是长期坚持的孩子，耐受力明显比较突出。在他眼中，对于经常攀岩的孩子来说，参与这项运动更像是一种修行。

一旁等候的家长邱先生很认同沙志鸿的说法，“攀岩的时候会有大量的体力和脑力付出，孩子回去学习的几个小时都不挪窝，效率也比较高，这也是我让儿子坚持攀岩的主要原因。”

是技能也是爱好 学游泳成了“必修课”

■本报记者 安小霞 文/图

暑假，既能强身健体、又能降温解暑的游泳成了许多孩子的“必修课”。7月24日10时许，记者在位于银川市兴庆区观湖壹号小区附近的骄龙游泳俱乐部看到，淡蓝色的泳池里，孩子们头戴五颜六色的泳帽，人手一块浮板，在水中畅游。岸边，几名救生员密切关注着泳池内的一举一动，确保游泳人员安全。

一直以来，暑期游泳培训市场热度不减。“暑期报名学游泳的青少年比较多，为了确保教学质量，我们每年开3期培训班，一期15天，每个班15至20人，配备两名教练教学。”该俱乐部教练蒋杰介绍，“家长给孩子选择报名游泳培训，主要是因为游泳现在也是一项必备技能。从锻炼身体的角度考量，游泳确实能改善孩子的身体

机能，对肺功能也能起到增强作用。另外，有外省已开始在中考中加试200米游泳，这也是游泳暑期培训人数增加的一个原因。”

“游泳不仅是一项技能，也可以成为兴趣爱好，希望孩子以后长期坚持下去，对身体健康以及排解压力都有很好的作用。”银川市民张女士给儿子报了暑期游泳培训班，她笑着说，“孩子第一天连水都不敢下，几天后就学得有模有样，现在呆在水里都不想出来。”

游泳安全知识是保护自己和他人的基础。“游泳教学第一课就是给孩子们强调安全第一。在场馆里，禁止跑跳打闹；游泳前，要充分热身，预防抽筋；游泳时，不得嬉戏、打闹，防止溺水。”蒋杰说。



孩子们跟着教练学游泳基本动作。