

无惧高温战夏训

安庆跳水队新苗长成记



2024 记录“宜”夏

高温下的坚守

□ 全媒体记者 程呈 文/图

7月下旬的安庆宛若一个大火炉，最高温直逼40℃，人们纷纷躲进空调房里避暑。然而在这个炎夏，安庆市跳水队的小运动员们却未曾停下训练的步伐。他们不惧苦累，挥洒汗水，体验别样成长。

“小苗子”化身“小战士”

冬练三九、夏练三伏，夏训是提升运动员专项技术的黄金期。

“双脚并拢，收腹，双臂伸展……”7月22日，走进位于市体育场的跳水队训练房，小运动员们正一一排好队，挨个站上小“跳台”，反复训练起跳动作，教练周欣雅则站在一旁指导和点评。

室外是38℃高温，一股股热浪不断从窗外扑来，包裹着整间训练房。尽管几台落地工业风扇“火力全开”，可仍难以抵挡升腾的热气，小运动员们每天经受着热气和汗水的洗礼，全天训练时长达5个半小时。

随着年龄增长，人体韧带越来越硬，练习翻腾等跳水动作越来越难。所以跳水项目的特点决定了训练要从小抓起，五六岁是跳水启蒙的最佳年龄。

安庆跳水队也同样如此，十几人的队伍里，最小的刚满5岁，最大的也才上小学。

这些孩子都是去年招进的新训队员。送走上一届队伍后，周欣雅马不停蹄地前往幼儿园招“小苗子”，一些家长对这项“冷门”运动颇感兴趣，家长同意，孩子愿意，最后组成了这支新队伍。

这届队伍中，女孩子居多。别看他们年纪小，训练起来却一点儿不娇气，个个斗志昂扬，一个动作重复几十遍也不喊苦喊累。



上图：跳水队小运动员们进行倒立训练。

下图：周欣雅辅助小运动员做翻腾动作。

豆大的汗珠不断滑落，浸湿了稚嫩的脸庞。

“加油，再坚持一下。”周欣雅同样汗流浹背，但她洪亮的声线穿透全场，成为训练房里强有力的发号令。

队员刘思言的爷爷负责接送她训练，一年多来，亲眼见证了刘思言从压腿疼到“哭鼻子”，到一个个动作挑战成功的转变，他欣慰地说：“在孩子们的身上看到了成长，他们一个个都成了胜不骄、败不馁的小战士。”

艰苦训练中磨炼意志

十几年前，安庆还没有成立跳水队。2011年，安庆承办第十三届省运会前夕，从安徽省跳水队退役的周欣雅回到家乡，带领安庆跳水队从无到有，逐渐发展壮大。

20年前，周欣雅也和这些孩子们一样，没日没夜地在陆台、跳网上训练。实力突出的她之后被选拔输送至省队，曾荣获2003年亚洲青年跳水锦标赛女子跳台冠军、第十届全运会女子双人十米台第六名的成绩，创造了安庆跳水运动的多项历史。退役后，周欣雅不忘初心，扎根安庆跳水队，挑选并培养出了一批又一批的跳水“小苗子”，不断推动安庆跳水

事业向前发展。

跳水运动训练是水陆结合，但由于安庆跳水项目起步较晚，跳水队没有专门的游泳池，游泳馆的水池又比较浅，所以日常训练都是以陆上动作为主。到了暑期，跳水队会前往训练条件好的合肥参加夏令营，集中进行水上训练。

训练条件受限，陆上训练基础就更要打牢。从体能训练到翻腾，从模仿到走上跳台，从陆上过渡到水上……训练既枯燥又艰苦，过程中虽有人半途而废，但却有更多孩子坚持到了最后。

每年安徽省跳水锦标赛上，安庆跳水队捧回的一块块金牌，就是周欣雅和孩子们努力的见证。

可孩子们收获的又岂止是沉甸甸的奖牌。队员刘思言、朱晗、李苏瑾的家人们都感慨良多，他们说，通过跳水，孩子们知道了只有付出才会有回报。在这一方训练场上，他们学会了面对成功和失败。

体育育材，更育德。在体育专业训练中磨炼的意志品质，也会让他们在今后人生中受益匪浅，周欣雅说，“将来这些孩子们当中，也一定有人接过前辈的接力棒，为安庆跳水事业争光添彩。”

晴热高温天气
持续“霸屏”

本报讯(全媒体记者 刘惠子)随着台风过境，高温天气逐渐发展，晴热高温天气持续回归，又将“霸屏”一段时间。高温环境下作业和需要长时间户外露天作业的人员应采取防暑降温措施，特别注意老弱病幼人群的防范工作。

热带低压“格美”7月28日在湖北省境内进一步减弱，目前已很难确定其环流中心，中央气象台08时对其停止编号。刚刚过去的周末，我市西北部有小雨，局地中到大雨，最大降雨量在岳西青天站，30.6毫米。全市共有16个自动站阵风达7级以上(主要在岳西、潜山境内)，其中3个阵风8级以上，1个阵风9级(岳西虎形21.1米/秒)。没有了台风的影响，7月29日起，随着副热带高压再次加强西伸，高温天气将以江浙沪为中心逐步扩展蔓延，暑热天气卷土重来。

今天白天宜城最高气温35℃，明天气温会进一步拔高，局部地区最高气温可达37-39℃。持续晴热的主要幕后推手是副热带高压，副高控制的区域盛行下沉气流，很难形成雨水，天气晴朗少云，使地面接收更多的太阳辐射，天气更热。另外，下沉气流会导致空气压缩并释放热量，也会让地面附近的气温升高。

中国气象局也规定日最高温度35℃(含)以上为高温日，连续3日以上的高温天气过程为高温热浪。未来三天宜城最高气温将达到35℃左右。在这样的环境中，人体散热变得困难，容易导致体温升高，引发中暑。中暑全称高温中暑，是指由高温气象条件直接引起人员出现轻症中暑或重症中暑的临床症状，并能排除普通感冒、急性胃肠炎等疾病引起的相关症状。一旦发现有人中暑，应立即将其移至阴凉通风处，解开衣物散热。不论使用何种方法，迅速给病人降温。比如用湿毛巾、冰水或冰袋进行全身降温，尤其是颈部、腋窝、腹股沟等大动脉搏动处。如果急救人员未能及时赶到，请继续拨打120、110等寻求更多的指导与帮助。



近日安庆天气情况：

7月29日，晴天，27-35℃。7月30日，多云转晴，28-35℃。