



“迎亚运”2023 千岛湖公开水域游泳公开赛

2023 QIANDAO LAKE OPEN WATER SWIMMING CHALLENGE

指导单位：淳安县人民政府

主办单位：淳安县文化和广电旅游体育局

2022年第19届亚运会淳安界首体育中心场馆群运行团队

承办单位：上海大铁体育文化发展有限公司



杜亮亮(左二)、杜欣聪(左四)在千岛湖参加比赛

杜欣聪在市第十一运会上夺得冠军
受访者供图

市运会上双双夺牌 千岛湖里相伴竞游

游泳冠军的父亲 也是父亲中的佼佼者

9月24日,市第十一届运动会暨第六届全民健身大会竞技组游泳比赛落幕,首次参赛的7岁小选手杜欣聪一鸣惊人,夺取两枚金牌。而冠军杜欣聪的父亲杜亮亮,也是父亲中的佼佼者,在本次社会组游泳比赛中也取得了骄人战绩。近年来,杜亮亮、杜欣聪父子东奔西跑,劈波斩浪,汉江、丹江、千岛湖、汝河等江河湖泊里都留下了他们的身影。

□本报记者王辉

健身变爱好,跟退役运动员PK也不落下风

杜亮亮今年39岁,家住市区光明路北段广厦俊园小区,是中国平煤神马下属单位的一名员工。杜亮亮说,当年在武汉上大学时,他学会了游泳。参加工作后,因长期伏案工作患上了颈椎病,听说通过游泳可以缓解颈椎、腰椎等骨关节病痛,业余时间他就到市区几家游泳馆游泳健身。几个月后,他的颈椎病大大缓解,且精神面貌有了很大改观,工作起来精力充沛。因此,他喜欢上了这项运动,并开始参加一些室内外游泳比赛。

今年7月16日是毛主席畅游长江57周年纪念日,许昌冬泳协会在本地芙蓉湖举办了“许昌农商银行杯”游泳邀请赛,杜亮亮积极报名。赛前,杜亮亮带着父亲杜世民、儿子杜欣聪,驾车来到许昌并入住一家宾馆。接着,杜家三代人一起来到芙蓉湖畔,换上泳衣试水。杜亮亮参加的是2000米竞速游,参赛选手来自省内外,多达上千人。为了备赛,杜亮亮在父亲和儿子的陪伴下,环湖畅游进行赛前热身。次日上午,参赛选手20人一组,随着发令枪响纷纷跃入湖里挥臂畅游。当杜亮亮跃入水中时,岸上的杜世民和杜欣聪祖孙俩喊破嗓子为他加油。

赛后,因参赛人员众多,组委会需要统计成绩后才能发布结果。因为听说有不少退役运动员参赛,且自己游完上岸时,看到岸边已聚集了不少正在休息的参赛者,杜亮亮对自己的成绩没有抱太大希望,马上返回宾馆收拾行装。恰在这时,他意外地接到组委会工作人员打来的电话:“请到湖边接受颁奖,并领取500元奖金。”听到这个消息,祖孙三人喜出望外。原来,杜亮亮在比赛中进入了前五名,获得三等奖。事后,他才知道上岸的人大多是弃赛者。

弱项变强项,一年泡在水里300多天

邓铁钢是杜亮亮的泳友,他说,自己印象最深的是和杜亮亮一起在丹江口水库参加游泳比赛,“那是一次国际性游泳比赛,还有外国选手参赛,高手云集,距离长达3000米。结果,杜亮亮拿到了第六名”。

杜亮亮是业余选手,之所以能取得不俗战绩,同他长期坚持游泳并适时进行一些力量训练分不开。

“杜亮亮平时不喝酒、不吸烟,除了游泳,几乎没有其他爱好,一年365天,大约有340天至350天在水里度过,对游泳已经达到了痴迷的

程度。”邓铁钢说,杜亮亮擅长蛙泳,自由泳是他的弱项,为了弥补劣势,他研究游泳动作,虚心向专业人士请教,加强腿部、腰部力量以及身体平衡能力训练。经过日积月累的努力,杜亮亮的耐力和速度有了质的飞跃,弱项也变成了强项。

从记事起,杜欣聪就跟随杜亮亮泡在泳池里,他表现出过人的天赋,没学多久,就扔掉游泳圈开始畅游。5岁时,杜亮亮把杜欣聪送入市体育运动学校,跟专业游泳教练员曹福仙练习游泳。

今年5月,杜亮亮父亲和邓铁

钢等20多名鹰城游泳爱好者自发来到浙江千岛湖,参加了由浙江省淳安县文化和广电旅游体育局主办的“迎亚运”2023千岛湖公开水域游泳公开赛。7岁的杜欣聪在杜亮亮的带领下,与众多成年人一起搏击风浪,最终完成了距离2000米的游泳比赛,打破了该项比赛参赛者最小年龄纪录(本报5月24日曾报道)。谈及此处,邓铁钢笑着说:“刚开始小家伙(杜欣聪)有些胆怯,在他爸爸和我们这些叔叔阿姨的鼓励下,才跳入水中同大人一起游了起来,后来游得比我都快。”

游泳“父子兵”,是陪伴也是成长

谈起杜亮亮父子,游泳教练员曹福仙说:“杜欣聪就像他的名字一样,聪明、接受能力强,身体柔韧性和协调能力都不错,来到体校后,很快掌握了多种游泳技巧,是一个从事游泳运动的好苗子。在支持孩子训练方面,他的父亲表现也比较突出,父子俩几乎没缺过训练课。”

杜亮亮说,除了上班,他的业余时间主要是在泳池里度过的。每天下午5点半到7点半,是他陪孩子训练的时间,两年来,这已经成了他们父子雷打不动的必修课。进入泳池后,他把孩子交给曹福仙,然后在另一边专心致志地练习蛙泳、自由泳、蝶泳、仰泳等。

父子两人互不干扰,每人每天在泳池里泡两个多小时,游三四千米是家常便饭。

“入水出发”这个动作杜欣聪掌握得不太好。他从跳台纵身一跃时,不是跳得不远,就是跳水太深,影响比赛成绩。每天训练课结束后,杜亮亮就会带着孩子专门练习跳台跳水动作,一天坚持跳水20次。为了加强杜欣聪的力量训练,杜亮亮还专门带着儿子跑到健身房练习拉伸、平板支撑等。为了避免走弯路,他在健身房拍下儿子训练的视频发给曹福仙,一旦出现动作偏差,对方就会及时纠正。

功夫不负有心人,父子两人

的刻苦训练,终于在市第十一届运动会暨第六届全民健身大会上收获硕果——杜亮亮参加了游泳项目社会组的比赛,取得蛙泳二等奖、自由泳三等奖的好成绩,杜欣聪则参加竞技组的比赛,以领先银牌得主十几秒的速度,一举夺取自由泳和蛙泳两枚金牌。

“将来,我还要拿全国冠军和奥运冠军。”展望未来,杜欣聪自信满满。

对此,杜世民说:“如果孙子能为鹰城争光、为国争光,那是我们全家的光荣。如果不行也没关系,只要孩子能有一技之长,练就一个好身体,培养了毅力和拼搏精神,也是很大的收获。”