

从男篮国手到篮球学校校长，李群接受羊晚专访谈篮球运动和全民健身

有质量的运动需要专业辅导

文/羊城晚报记者 罗仕 梁栩豪 图/羊城晚报记者 梁栩豪



李群

完成球员时代叱咤风云、主教练时代挥斥方遒的人生上半场赛程后，前男篮国手、广东宏远队主教练李群华丽转身，以“东莞篮球学校”校长、“林书豪—李群篮球联盟”联合创始人的身份，再次回归公众视野。在青少年篮球培训领域，开启了人生的下半场赛程。

在8月8日全民健身日之际，羊城晚报记者专访了李群，听他讲述自己的篮球故事，讲述他对青少年篮球培训及全民健身的理解。

让训练更加标准化

羊城晚报：您退役后为什么会选择走上青少年培训的道路？

李群：其实我在球员时代，2000年初开始，就在广州组织过李群青少年篮球训练营。真正大规模做青少年篮球培训是2011年，那一年，我担任了新成立的东莞篮球学校校长。

我们学校在选才过程中，发现篮球人才在递减。这是什么原因造成的呢？是因为我们的青少年训练出了问题，一方面是喜爱篮球的青少年没有接受到专业的培训，另一方面是教练员人才的流失和训练水平的降低。

2017年，我和林书豪一拍即合，共同发起了“林书豪—李群篮球联盟”，就是希望通过研发制定系统的教练和学员培训课程，让教练员更加专业，让训练更加标准化，以此来提高青少年的篮球训练水平，为篮球培养后备人才。

不分白天黑夜工作

羊城晚报：从球员“李群”到教练“李指导”，再到篮球学校“李校长”的身份转变，您是怎么去适应的？

李群：现在回想起来，我发现做职业运动员是最幸福的，那个时候生活都有人安排好，你只要安心打球就行了。

现在做篮球培训后，因为涉及学校及篮球联盟的很多事情都要亲力亲为，每天都特别忙，周一到周日，从早上起床到晚上睡觉，不分白天黑夜的工作。

我希望通过我们的努力，使得“林书豪—李群篮球联盟”成为中国篮球教育领域最专业、最系统化、最标准化的培训机构，能够帮助到更多的青少年从小就能够接触到专业的体育教育，让体育运动伴随他一生，帮助他们更健康、更美好地生活。

全民健身需专业辅导

羊城晚报：随着国家推广全民健身，现在越来越多的人开始运动，您怎么看？

李群：健康是人生幸福的基础，我

一米八小个子“拼”进国家队

提起李群，相信老一辈球迷都不会陌生，这位180cm的小个子组织后卫，作为当年广东宏远队的核心灵魂人物及前男篮国手，是一代人的篮球青春记忆。

1972年，李群出生在哈尔滨市的一个体育世家，从小受父母及亲人的影响接触篮球运动。初中一年级时，李群进入哈尔滨市体校，开始进行专业训练。“那个时候我很矮，只有162cm，体校教练都跟我说，你的运动能力不

错，灵活性也很好。如果从事冰球、手球项目，很有可能成为国家队队员。”说起自己的篮球故事，李群微微一笑，“但是我是喜欢篮球，从小便希望成为伊塞亚·托马斯一样出色的职业篮球队员。”

1992年，20岁的李群意气风发，背上行囊一路向南，从哈尔滨体工队转战广州军区体工队，开始演绎他的“春天的故事”。

在球员时代，李群作为球队

大脑，在球场上穿针引线，盘活全队。2003—2004、2004—2005、2005—2006连续三个赛季，率领广东宏远队夺得CBA总冠军。并入选国家队，随队出征了2000年悉尼奥运会。其单场28次助攻的CBA单场最高助攻纪录，至今无人能破，被球迷津津乐道。

退役后，李群在教练岗位上延续着自己的篮球生涯，先后担任过CBA球队宏远队和新世纪队的主帅。

开展青少年培训延续篮球生涯

2011年6月，“东莞篮球学校”成立，李群担任校长；2017年7月，由李群、林书豪共同发起的“林书豪—李群篮球联盟”宣告成立；2018年6月，广东省省长李群体育事业公益基金会成立……

在迈入人生的不惑之年后，李群开始华丽转身，进入到青少年专业篮球培训的人生下半场赛程。

“在篮球学校的选才过程中，

我们发现篮球人才在递减，中国身材高大的球员非常多，但是技术细腻、全面有特点的球员越来越少。后来我们仔细思考，是我们青少年训练出了问题，也是青少年教练员人才流失造成的结果。”谈及及退役后从事青少年篮球培训的初衷，李群表示，中国篮球人才出现了青黄不接的情况，希望通过自己的努力，来推广青少年篮球标准化训练课程，让更多的青

少年能喜爱篮球，能接受到专业系统的篮球训练。

“把喜欢的事情变成工作是最幸福的，我现在就做了我最喜欢的事情，也是我的篮球职业生涯的延伸。希望能为中国篮球发挥余热，培养后备力量，让我们真正成为世界篮球强国。”眼前已48岁的李群，身着运动球鞋、球衣，一如20岁南下广东时的豪情万丈。

炼和学习对立起来，认为锻炼会影响到学习，不赞成小孩多运动，您怎么看？

李群：学习和运动其实是相辅相成、相得益彰的。当你运动后，注意力会更集中，学习效率更高，学习能力会更好，这是经过很多科学家和体育专家论证后的结果。

运动也有利于青少年的身心健康成长。现在青少年学业压力重，甚至有些青少年会做出一些非常极端的事情。运动是可以减压的，可能很多不如意的事情昨天还放在心上，运动后，第二天早晨醒来，就觉得这都是浮云，只不过很小的一件事。

在运动中，往往还需要团队合作，这对我们现在的众多的独生子女是一个很好的学习锻炼过程。与人沟通、配合、分享，这些都是人生成长中必须具备的基本素质。

一个人的运动习惯是要从小养成的，只有从小有运动习惯，才会保持到他老，才会帮助小孩子一生非常有质量、幸福地生活。

运动习惯要从小养成

羊城晚报：目前很多家长还是将锻

经过一年水中近2000公里训练，最终以13小时完成心愿

广州9岁女生成功横渡琼州海峡

文/羊城晚报记者 陈亮 实习生 林佳萍 钟音
图/受访者提供

炎炎夏日，当大部分孩子还在家中吹着空调横躺竖卧的时候，有一名年仅9岁的广州女孩已经开始了横渡琼州海峡的征程，她就是广州市黄埔区东荟花园小学三年级的学生周亦涵。8月7日凌晨5时40分，周亦涵从海南省海口市新埠岛海岸下水开始横渡，游至广东省徐闻县新港防波堤海岸登岸，全程26.7公里，用时13小时05分，成功横渡琼州海峡。

从2018年7月到2019年8月，她一周训练6天，每天训练2小时完成5公里的游程，从不间断，一年累计在水中训练近2000公里。是什么让一个9岁的小女孩坚持了下来？

亦涵：“水母蛰得我很疼”

琼州海峡海流急、风浪大、水母多，至今为止成功完成横渡挑战的并不多了。

7日凌晨5时40分，9岁的周亦涵站在了出发点上，尽管是这一批横渡队伍里年纪最小的泳者、唯一的小学生，在体能上相比处于劣势，但她还是满怀信心。

等候亦涵的，果然不是“一帆风顺”——首先等候她的是一种蜇人很疼的水母，虽然经过渔民等经验证明这种水母并不致命，被蜇伤也影响不大，但游泳刚一开始她就被水母蛰到了，疼痛和麻木感维持相当一段时间，这给她带来很大的心理压力。忍受着疼痛，周亦涵咬紧牙关继续游进。午后，暴雨骤起，风急浪大，一直陪游的周亦涵爸爸曾一度看不到女儿。因为担心周亦涵的安全，爸爸劝女儿放弃横渡，上船休息，但得到的回答是“爸爸，我不要放弃”……

行程过半之后周亦涵遇到了较



周亦涵成功横渡琼州海峡

对话

羊城晚报

今日·国际



金正恩现场指导新型武器试射

特朗普称“不感冒”美韩军演

接到金正恩表示不满的来信后，声称要找韩国埋单

中美经贸摩擦升级 美国农民苦不堪言

据新华社电 中美经贸摩擦进一步加剧令美国农户苦不堪言。在美国农业大州艾奥瓦州，五代为农的金伯利农场主人里克·金伯利对记者说：“今年上半年由于雨水太多，我们的大豆预计将减产10%到15%……更重要的是，这些大豆将无处可去。”

金伯利说，他现在最苦恼的是如何将这些大豆卖出去，而这已是让他连续第二年面临如此困境了。

日前美方宣称拟对3000亿美元中国输美商品加征10%关税，严重违背中美两国元首大阪会晤共识。中国国务院关税税则委员会对8月3日后新成交的美国农产品采购暂不排除进口加征关税，中国相关企业也已暂停采购美国农产品。

美方官方数据显示，过去10年，中国平均每年采购113亿美元美国大豆。2018年，美国对中国的大豆出口总额为31亿美元，比2017年下降了近75%。

美国农会联合会会长齐皮·杜瓦尔说：“中国暂停采购美国农产

品的决定，对处境已经十分艰难的农民和农场主来说是沉重打击。”

美国农业部7月25日公布了向美国农民提供约160亿美元援助计划的政策细节，以补偿他们在贸易争端中遭受的损失。这是美国政府自去年以来第二次调拨巨额资金补贴农民。但美国农业界普遍表示，与其给补贴不如给市场，解决经贸摩擦更符合美国农民利益。

伊利诺伊州小农农场主史蒂夫·沃里克对记者说，相较于不太稳定的农业补贴，自己更希望通过贸易取得稳定收入。作为农民，他更希望通过自己的努力获得长期稳定的回报。

金伯利也表达了类似看法，他说：“我们只想继续成为中国长期、稳定的豆类供应商。但目前形势让我们苦不堪言，真不知道如何是好。”

美国伊利诺伊理工大学教授哈伊里·图尔克日前接受记者采访时说，美国政府威胁进一步加征关税是极其短视的行为，破坏了美国农业机构耗数十年建立的稳定农产品出口市场。

英国遭遇“史无前例”大停电



伦敦突然停电造成乘客滞留 图/视觉中国

通勤路上快餐店多，当心体胖！

美国一项最新研究显示，通勤路上快餐店数量多显著关联身体质量指数(BMI)，即体型偏胖。

亚利桑那州立大学研究人员分析路易斯安那州新奥尔良市710名小学员工的数据后得出上述结论。研究人员依据现有数据库，确定员工们住所、办公地以及两地之间最短通勤路线周边1000米范围内超级市场、食品杂货店、餐馆和快餐店数量。结果显示，通勤路线附近快餐店越多，研究对象身体质量指数越大；身体质量指数较高还关联住所附近超市、食品杂货店和快餐店数量较多，但住所附近餐馆

较多关联身体质量指数较小，办公地附近餐饮店数量则与身体质量指数没有关联。

身体质量指数是一种衡量胖瘦的常用标准，计算方法是体重(千克)除以身高(米)的平方。依照现行标准，身体质量指数在25至30之间属于超重，超过30属于肥胖。

这项研究说明我们“需要重视影响身体质量指数的多重环境因素”。上下班路线附近快餐店多，会给人们“创造没完没了的机会获取快捷、廉价和不健康食品，进而导致身体质量指数较大”。(王鑫方)

地铁停运、机场瘫痪、
交通信号灯熄灭……

英国9日晚高峰遭遇大范围停电，地铁停运，机场瘫痪，交通信号灯熄灭。一些医院甚至备用发电机熄火。按照英国交通警察的说法，这次停电及其造成的影响“史无前例”。

路透社报道，英国英格兰、威尔士等地遭遇停电，首都伦敦多个区域未能幸免。虽然停电时长最多1个小时，但是停电造成的“混乱状况”预期会持续一整天。

停电恰逢周五晚，英国媒体说“这是一周中最繁忙的时段之一”，大量民众刚刚结束一周的工作，搭乘地铁、城际列车或飞机回家度周末。

报道未透露此次试射活动的具体地点。

实习医生安娜·斯坦菲尔德在社交媒体写道，她乘地铁打算回家，突然遭遇停电，“一人困在黑漆漆的隧道内，整整被困了2个小时。这会儿刚被疏散下车。简直像一部烂电影！”

交通警察说，多条火车和地铁线路受停电影响，车次取消，造成大量旅客滞留。由于站台滞留旅客太多，伦敦最繁忙的国王十字火车站和尤斯顿火车站不得不关闭。一些在社交媒体发布的照片显示，不少乘客被困在一片漆黑的地铁站内，拿手机当手电筒用。

伦敦警方提醒民众，许多交通信号灯停电，在地面行走或开车时要格外注意安全。在英格兰地区萨福克郡伊普斯威奇镇，一家医院抱怨说，就连备用发电机也熄火了，情况相当紧急。英国这次停电规模较大，暂不清楚总共多少民众受影响。西部电力公司估算，这家车企的大约50万名用户受停电影响。北部电力公司说，这家车企的大约11万名用户遭遇停电，东北部城市纽卡斯尔的机场和地铁运行受影响。英国国家电力公司披露，当天停电与两台发电机出现故障相关，故障已经排除。

杨舒怡(新华社特稿)