

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

在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。

一米八八小个子“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,很有机会成为国家队队员。”说起自己的篮球故事,李群微微一笑,“但是我就是喜欢篮球,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,被球迷所津津乐道。

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,广东省书豪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,是我们的青少年训练出了问题,是青少年教练员人才流失造成的后果。”谈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,身着运动鞋、球衣,一如20岁南下广东时的豪情万丈。

对话

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。

我们学校在选择过程中,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,共同发起成立了“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,你只要安心打好球就行了。

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

们经常讲健康是1,其他都是0。如果没有健康,其他的都是白搭,而运动对

人的一生健康都是有积极作用的。现在国家非常重视推广全民健身,我们也看到了明显的成效。像我刚来广东的时候,广东人追求健康,主要是靠补,各种养生汤、补品、凉茶等等。这些年,我发现大家的观点在转变,现在是要健康去运动,大家的意识已经跟上了,并且也开始行动起来了。

我觉得下一步,国家应该加强全民健身的政策匹配,应该让国民的运动变成有质量的运动,这就需要专业人士的辅导。比如现在马拉松非常火,但其实很多人不懂得专业的正确跑步姿势,反而造成了很多的运动伤害,损害了身体健康。我们需要不断升级,从原来盲目或者说业余没有专业知识的锻炼,慢慢转向有一定常识、有指导的正确运动。

运动习惯要从小养成

羊城晚报:目前很多家长还是将锻

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,就会觉得这都是浮云,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,才会帮助孩子一生非常有质量、幸福地生活。

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,有一名单仅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人并不多。

7日凌晨5时40分,9岁的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”——首先等候她的是种让人很疼的水母,虽然经过渔民等经验证明这种水母并不致命,被蛰伤也影响不大,但游程刚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,亦涵咬紧牙关继续游进。午后,暴雨骤起,风急浪大,一直陪游的亦涵爸爸曾一度看不到女儿。因为担心亦涵的安全,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”……

行程过半之后亦涵遇到了较

强的西流,把她带到最佳登陆点以西,为此她只能改变路线,比原计划多游好几公里。18时45分,亦涵终于从水中游出,爬上了广东省徐闻县新港防波堤岸的大石砖,回头向大家比了个“耶”。在这一批次的横渡琼州海峡挑战中,最终只有4人单程横渡成功。9岁的亦涵,小小的身躯里却藏着大大的能量!

爸爸:通过体育塑造品格

当记者问到参加横渡琼州海峡的原因时,周亦涵笑着回答:“横渡很好玩,我也想玩。”虽然出于“好玩心”参加,她却始终以倍加认真的心态来准备,为了完成横渡,亦涵一家人准备了整整一年。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。在完成近2000公里的训练后,她成功完成了横渡前的10公里测试。而这个过程,亦涵爸爸一直陪伴左右。

最近半年,亦涵在水里游,爸爸在池边走,一边记录每一圈的速度,一边拍摄视频发给亦涵的游泳教练胡朝晖参考。胡教练提出改进意见,帮忙制定第二天的训练计划。爸爸除了提供游泳指导,还提供最坚实的肩膀——当亦涵接近崩溃在哭的时候,爸爸也总能及时安抚,平复她的心情。

“爸爸从不逼我游泳,只是要求我要坚持运动,什么项目都可以,对我参加横渡挑战也十分支持。”亦涵说道。

周爸爸说:“我推崇一句话:教育必先野蛮其体魄,然后再文明其精神。10岁以前我们不给她学习压力,只通过游泳、攀岩、蹦床、体操等体育锻炼塑造她的品格。”



周亦涵成功横渡琼州海峡



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

美国总统唐纳德·特朗普9日说,他“从来没有喜欢过”美韩军事演习,认为美方为军演花掉的钱“应该报销”。他没有说明希望由哪一方“报销”,媒体普遍解读为美国有意让韩国多掏钱。

暗示韩国“报销”

特朗普9日在白宫告诉媒体记者,他8日再次收到朝鲜最高领导人金正恩的来信,金正恩在信中表达了对美韩联合军演的不满。特朗普说,金正恩的信“共三页”,是一封“美好”“非常积极”的信。特朗普认为两人“将再次会

晤”,但他没有提及可能的会晤时间和地点。 “他对(美韩)军演不满,”特朗普说,“大家要知道,我也从来没有喜欢过(美韩军演)。我从来没有喜欢过它。我从来不是粉丝。大家知道为什么?我不乐意为此掏钱。我们应该获得报销,我就这么告诉韩国。”

美国与韩国5日启动2019年下半年联合军演,5日至8日以危机管理参谋训练作为预演,11日进入为期10天的正式演习,重点检验韩方收回战时作战指挥权情形下由韩军将领导任司令、美军将领充任副司令所需的

“初始作战能力”。

不少人推测,特朗普这番话意在让韩国承担更多费用。美国先前放出风声,打算要求韩国、日本、德国等美军驻在国承担更多费用。 美国彭博新闻社今年3月以多名美国官员为消息源报道,这项计划名为“费用增加50%”。特朗普不仅希望美军驻在国负担美军所需全部费用,同时要求这些国家额外支付相当于费用总额50%的“奖金”。

顾虑朝鲜警告

美韩8月联合军演暂时没有

使用“同盟”代号。政治分析师认为,美韩顾虑朝鲜先前警告,希望避免进一步刺激朝鲜。

朝鲜长期谴责美韩联合军演是“侵略战争演习”。7月下旬以来,朝中社报道朝方实施多次试射,同时警告美韩军演将影响朝美工作层面磋商。

朝鲜外务省本月6日谴责美韩军演违背新加坡朝美共同声明及朝韩间系列宣言精神,说在军事敌对行为持续不断的情况下,朝方对话的动力将逐渐消失。

由于美韩联合军演等因素,美朝工作磋商迄今没有重启。

杨舒怡(新华社特稿)

最新消息

据新华社电 据朝中社11日报道,朝鲜最高领导人金正恩10日现场指导了一种新型武器试射。

报道说,金正恩在发射场察看新型武器试射表示,新型武器是根据朝鲜地形条件和主体战法开发的,性能优于现有武器系统。金正恩在观察指导新型武器试射,并亲自下达射击命令。

报道说,通过对试射结果的细致分析,新型武器系统的优越性得到了验证。

报道未透露此次试射活动的具体地点。

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、威尔士等地区遭遇停电,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。

英国遭遇“史无前例”大停电

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,“一车人困在黑漆漆的隧道内,整整困了2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,这家电企的大约50万用户受停电影响。北部电力公司说,这家电企的大约11万用户遭遇停电,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)



伦敦突然停电造成乘客滞留 图/视觉中国

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%……更要命的是,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。

美国官方数据显示,过去10年,中国平均每年采购113亿美元美国大豆。2018年,美国对中国的大豆进口总额为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、稳定的大豆供应商。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费数十年建立的稳定农产品出口市场。

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)大,即体型肥胖。

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)