

无体育 不夏天 之暑假生活①

策划:陶勇 统筹:林本剑 采写:羊城晚报记者 柴智

策言策语

“双减”政策落地后的第一个暑假来临,如何让学业压力减轻、精力特别充沛的“神兽”们度过一个身心健康、内容充实的假期,是很多家长的头疼事。过往,白天睡懒觉,晚上熬夜打游戏的模式,是不少学生打发悠长假期的选择,但睡懒觉、打游戏过度,对身心的损害显而易见。如今,随着体育运动在生活、学业中占据的地位越来越突出,家长们在安排孩子暑期生活的选择上也越来越阳光健康。田径场、足球场、游泳池、营地减肥、体育旅游、体育研学甚至水中扬帆等,燃烧卡路里的方式越来越多,也越来越新颖。扔掉手机、放下游戏、披上“战袍”、穿上“战靴”,走进运动场,融入绿草中,尽情挥洒汗水,释放青春活力,一度度过一个“无体育不夏天”的暑假吧。也请你跟随羊城晚报记者的笔端,来看看这些家长和家里的“神兽”们不同以往的暑假体育生活吧。

参加体育夏令营 给孩子一场蜕变



参加体育夏令营的孩子们

在碧波荡漾的珠江里扬帆起航,在有氧健身操中挥汗减重,在切磋武艺中强身健体……给孩子一次体育夏令营,还孩子一场蜕变!

在“双减”政策的推动下,暑假出笼的“神兽”们从补习班转战运动场,体育运动夏令营已成为孩子们时髦的度假方式,平日养尊处优的“鸡娃”正经历一场身体与精神的双重洗礼:在营地体验自主生活,学会坚持与担当;培养团队精神,放下学习负担,远离城市喧嚣,在大自然中体验运动的快感。营地教育与体育的融合创新,恰恰是体教融合深入发展的完美呈现。这个酷炫的夏季,他们用运动激情点燃成长的火炬!



小学员进行划艇练习

雨中翻船自救,那一刻儿子很爷们

“看着孩子们黝黑的皮肤,目光坚定地独自驾驭帆船,对大自然充满敬畏感,大自然也给予他独一无二的历练感和体验感,这种运动方式,我觉得是最阳光、最健康的。”看着在珠江中掌舵前行的儿子齐璇,董璇笑着对记者说。这是今年小升初的齐璇第三次参加帆船夏令营。从增城赶到大学城云帆俱乐部,虽然路程遥远,但看到儿子的蜕变,董璇心满意足。日晒雨淋,水上运动是否安全?身体瘦弱平日略显娇气的齐璇第一次独自参加封闭夏令营,晚上睡觉会不会害怕?早上6时30分的体能训练能否吃得消……回忆起2020年第一次参加帆船夏令营,董璇坦言心中有一万个不放心。然而,孩子的反馈却出乎董璇的意料。“他对夏令营的每一天都感到兴奋,没有一天是想妈妈的,今天学了绳结,明天学了跳水。”对董璇触动最大、印象最深刻的是夏令营第三天,当时广州下大雨,她

与孩子的外婆非常担心,就偷偷地在远处观摩。“那天的课程是翻船自救,孩子在水中反复训练,用小木板去扛起近45斤的帆船(加上水产生的重力),任凭雨水浇透,孩子们都没有放弃。那一刻带给我的震撼,让我觉得我的儿子很爷们,他可以保护妈妈了!”董璇说。在齐璇的帆船作文中这样写道:“我已经快不行了,喝了好多水,但我想如果不坚持的话,7天的夏令营就半途而废了,我一定要坚持下去!”董璇告诉记者,7天的帆船夏令营让齐璇自信心爆棚,“跟老师和同学分享帆船夏令营,这件事他足以吹一年牛,后面的两次夏令营都是他主动要求报名的。”据广州云帆俱乐部负责人张雯介绍,帆船是一项靠智力和体力完成的体育运动项目,是一个与大自然紧密结合在一起的综合素质运动,集天文、地理、气象、水域和潮汐于一体。帆船夏令营则是以帆船驾驶技能和帆船理论学习

为主,身体素质锻炼和个人行为规范为辅的夏令营,专注于青少年的健康成长。“很多人对水是向往的,但又是恐惧的,我们会帮助孩子克服这种恐惧,摆脱束缚真正融入大自然的环境中,这时候他的潜能就能完全开发。”谈起帆船的意义,张雯滔滔不绝。云帆俱乐部举行的云帆夏令营已有7个年头,曾是广西帆船运动员、教练员的张雯对参加夏令营孩子的变化感触颇深:“帆船是一个不断打击你、又不断给你自信的过程。风在变,水流在变,海浪在变,时刻变化的外部环境,一旦注意力不集中大自然就会给你惩罚,帆船就会停滞不前。航行中出现的每一个问题,都需要你自己第一时间去冷静处理,教练在确保安全的前提下只会远远地指导你。而当风浪变小时,你又可以轻松地驾驭它,这个心路历程好似‘过山车’。要避免帆船被风带到更远的地方,你必须主动作出

改变,这也是一个让孩子从被动到主动的运动。”在张雯看来,帆船也是一种生活方式,能够有效缓解学生的学习压力,“孩子们平常学业、生活压力大,当可以独自驾驭一艘帆船,对于他们来说非常有成就感和冲击力,解放天性那一刻,心情是舒畅的。”张雯说道。作为一名“80后”家长,董璇认为“双减”政策实施后越来越多的家长在体育夏令营方面更加注重差异化选择,“大家更看重生存技能的学习、户外运动的体验以及综合素质的提升。比如航海绳结有多少种打法,海上助航标志的区分,以及天文、地理等知识,这些在课堂上学不到的东西再与生活联系在一起,孩子才能学以致用,变化是立竿见影的。”董璇说。在夏令营的筛选上,董璇表示,首先要结合孩子自身特点选择最适合的运动项目,其次要对教练员和教练的资质,“价格贵并不意味着就是好的。”

运动减重是减肥教育,更是雪中送炭



进行减肥的小学员

国家卫健委调查显示:我国6至17岁的青少年超重肥胖率近20%!在假期生活和饮食不规律的情况下,暑假成为增肥的高发时段。因此,更多家长选择运动减肥夏令营,让孩子度过一个减重燃脂塑形的假期。巅峰减重深圳和惠州夏令营负责人王铭告诉记者,如果儿童时期肥胖,成年肥胖率将达到43%;若16岁时肥胖,成年肥胖率将高达84%。“这越来越多的家长开始认识到运动减肥的重要性”。巅峰减重感恩励志减肥夏令营,专注6至18岁的青少年减肥教育,通过科学测试、运动干预、营养干预、减重教育,达到安全、健康的减脂效果,配合减重教育让学员掌握科学的运动和营养知识,养成良好的运动、饮食和生活习惯,而营后则以大数据的方式观测孩子的相关营养健康数据,积极与家长沟

通反馈,帮助学员重塑自信,学会尊重与感恩、独立与自律,收获积极向上的正能量和热爱生命的人生态度。据王铭介绍,巅峰减重感恩励志减肥夏令营在深圳和惠州设立两个营区,将根据孩子的肥胖程度和个体差异设定夏令营时间,并将减重10%至15%作为营目标。其间对个体进行有氧训练、户外徒步、游泳和球类辅助课程,团体则进行有氧操、搏击、素质拓展等综合课程。目前暑假前两周的夏令营,惠州分营有317人报名,深圳分营有254人报名,学员参与热情高涨。在王铭看来,减重减肥是教育行业,不是锦上添花,而是雪中送炭。“过去七年我接触了大约两千多名家长,他们对孩子的期待,我是能感同身受的。这些孩子来到夏令营时都比较自闭,从小在父母的溺爱中变得任性,而且非常不尊重家长。很多孩

夯实专业根基,发掘体育好苗子

暑假期间,既有以培养学生兴趣爱好为主的业余夏令营,也不乏以培养爱好和提升能力相结合的专业夏令营。在从化某生态园,广州市武术协会今年夏天将开启停办了7年的武术夏令营。对此,广州市武术协会副主席黄标表示:“在校园武术的推广和协会对武术教练员的培训中,我们发现洪拳、咏春拳等各类武术门派,都欠缺系统性的基本功训练,希望通过夏令营的方式夯实武术根基,发掘武术好苗子。”本次武术夏令营主要针对6至16岁有一定武术基础的青少年,目前四期已全部报满。据黄标介绍,参加武术夏令营的孩子在基本功方面将更加细化:“比如直摆腿法有四种,屈伸式腿法有三种,跳跃式腿法有五种,教练员会在每一个环节进行提升。”通过7天连续性的训练,参营学员无论从事哪一类拳种,身体素质和综合素质都会有明显的提升,“最重要的是礼仪,让孩子们体会到中华武术讲究的是武德,并认知武术的精髓和初衷,武术不是电影中的飞檐走壁,这些都需要教练正确的引导。”位于从化的广州骏永体

育教育基地以赛建“营”,以“营”推赛,以“营”促产,集体育技能培训、体育教育研学、体育活动赛事、体育安全教育体验和体育文化等为一体,为学员提供学习、训练、食宿一站式服务。基地负责人何寿堂介绍说:“体教基地扩展了青少年竞技体育训练路径,既能给予青少年专业体育竞技指导,又能培养文化素养。”该基地在去年承接了第十八届广州市青少年运动会部分赛事,今年暑假也将打造夏令营综合体,给更多优质体育培训机构提供平台,除了传统的足球、篮球、羽毛球、曲棍球夏令营外,还将开设围棋和军事夏令营,针对广州市手球队在基地集训的天然优势,也将首次开设手球夏令营。据悉从7月10日开始,已有400多名青少年报名参加该基地举办的军事夏令营。对于目前夏令营的火爆和形式的多元化,何寿堂认为“双减”政策推行后,夏令营已由早期的研学旅游过渡到军事、体育专项技能等,“政策的驱动加上家长的重视,让体育夏令营火爆异常,这也是体教深度融合的直接体现”。

位于从化的广州骏永体



小学员进行武术基本功训练

男篮亚洲杯·焦点

中国队挺进八强

昨日,男篮亚洲杯继续在印度尼西亚进行。在四分之一决赛附加赛中,中国队以108比58大胜东道主印度尼西亚队,拿到一张八强门票。下一轮中国队将挑战黎巴嫩队。

此役中国队找回状态,共有5人得分上双,大名单内的12名球员均有得分入账,最终大胜对手50分,昂首挺进八强。输球的印尼队无缘八强,这也意味着他们已告别2023年男篮世界杯正赛。

在本届亚洲杯,中国队面临的境遇相当艰难。中国队在参加世预赛时受疫情影响,在来到印尼时一度只有3人能参加正常训练,为此中国篮协专门从国内征调5名球员驰援,但球队人手短缺的现实并没有明显改善。更让人担心的是,中国队核心周琦因身体原因,直到小组赛第二场才回归球队,第三场才得到上场机会。

与之相对应的是,中国队在小组赛的表现相当挣扎。首战韩国队,只有8人轮换的中国队在顶过了上半场下半场崩盘,最终被对手击败;次战巴林队,赵睿和孙铭徽两名主力后卫先后被罚下,中国队仅依靠顾全在最后时刻的补篮才涉险过关;最后一轮对阵中国台北队,虽然周琦重新披挂上阵,但他显然没找回最佳状态,中国队赢得也相当艰难。

在如此情况下,中国队遭遇的批评铺天盖地,关于质疑主帅杜锋用人及战术使用的声音越来越

越多,中国队急需一场大胜来缓解压力。虽然中国队本场对手印尼队实力一般,但他们手握主场之利,且只有赢球才能获得参加明年世界杯正赛的资格,不少人在赛前都认为中国队会遭遇一场苦战。但从比赛开始的第一分钟起,中国队就牢牢掌握了比赛主动权。

中国队本场赢球的两大关键点:一是外线三分准,二是内外线联系紧密。全场比赛中国队共投进了18记三分球,命中率高达56%。周琦和王哲林两大内线合力砍下21分,孙铭徽送出12次助攻,起到了很好的串联作用。对于对手的核心球员、归化中锋博尔登,中国队也给予了很好的限制,切断了他与外线球员的联系,并最终将印尼队的得分限制在60分以下。

这场胜利对中国队来说具有重要的意义,因为这标志着队员状态的回归。回顾中国队过去四场比赛,小伙子们的状态可以说是一场比一场好,他们的身体已基本恢复,球队也将有更充足的精力去应对接下来的比赛。

更重要的是,这场大胜能卸下球队背负的包袱,在头两场表现低迷、第三场发挥一般的情况下,中国队用一场酣畅淋漓的大胜宣告自己的回归。中国队证明了只要全队处于正常状态,就是亚洲的顶级球队,这也让自己在四分之一决赛面对黎巴嫩队时多了几分底气和把握。

羊城晚报记者 郝浩宇

广东省运会

广州花泳队笑傲赛场

伴随着王者荣耀主题曲《赤焰之缨》的动感旋律,广州市花样游泳队在乙组自由组合比赛中拿下参加本届省运会的第五枚金牌。在10个项目全面参赛的情况下,广州花泳队最终收获5金4银1铜的好成绩,圆满完成参赛任务。

在竞技成绩全面开花的同时,广州花泳队还获得体育道德风尚奖运动队的荣誉,队员羊一、曹佑宸、古梓嵘、靳壁慈获得体育道德风尚奖运动员,主教练李娟获得体育道德风尚奖教练员,充分展现广州运动员、教练员的优秀风采与良好形象。

锻造一支王者之师并不容易。广州市花泳队主教练李娟坦言,受疫情影响,这两年队伍的训练一直断断续续。优异成绩的取得,全靠队员团结努力、克服各种困难以及家长的密切配合支

持,不能在场馆训练的,就在家通过线上打卡视频训练;无法进行水上训练的,就改为进行陆上训练。李娟介绍,11岁的古梓嵘在最后备战阶段因意外耳膜穿孔不能下水训练,但她始终没有放弃参赛,一直通过多种方法随队训练,队友们也一直在鼓励并帮助她,最终她及时康复并在决赛中发挥出色,站上了省运会的领奖台。

“其实省运会是一个非常好的机会,不仅能检验我们这一周期的训练成果,也让我们有机会向其他队伍学习。”李娟表示,这次比赛也为广州市花泳队下一阶段的发展提供了良好的借鉴经验,广州队将不断优化选材、强化梯队建设,持续提升技战术水平,将广州花样游泳项目做精做强。

羊城晚报记者 魏超然



广州市花泳队在乙组自由组合项目比赛中广州市体育局供图

广州校园足球联赛,仲元中学夺得高中男子组冠军

全力以赴,为集体而战

们针对自己对位的点提前做好功课。温钦增2014年毕业后便来到仲元中学,并协助学校组建了第一支足球队,经过几年的沉淀以及在联赛中不断的历练,队员不断地在进步。“队员通过大赛不但提升了技术,还锻炼了心态,增强了自信心,得到了全面的成长。”温钦增说。

近期天气炎热,温钦增透露,为了取得好成绩,他们的训练不会因此而停歇,接下来为了备战11月番禺区的区赛,队员将在8月开始进行集训。“我们作为新队伍,明年超级组比赛将面对更加强劲的对手,所以还是要放低姿态,还包括足球文化的塑造,我们要有荣誉感,就像军人一样,只要有需要,队员都会全力以赴,为集体而战!”温钦增说。

温钦增还对主办方表示感谢:“这个赛事非常难得,能在疫情防控常态化的背景下坚持下来,有赖于各方积极搭建平台,不让任何一届学生留下遗憾。”羊城晚报记者 苏苻 实习生 刘芮铭

据介绍,仲元中学在接到比赛任务后就进行备战,球员、教练以及学校领导都对比赛非常重视。主教练温钦增赛前要求队员通过看半决赛直播的方式,观察、分析培英中学对阵秀全中学时的战术和进攻路径,并且交代队员