“双减”遇上亚运年

青少年暑期体育类培训有啥新变化?

本报记者 陈素琴

暑期中,田径场、足球场、游泳池等场所满是孩子们的身影,旅游、研学、夏令营等多种形式让体育不仅成为强身健体的方式,更成为一种假期生活方式。

内容形式更为丰富

今年,除了“老牌”运动外,也涌现出一些新兴项目。比如黄龙体育文化培训中心增设了亚运研学营、PBL项目制研学营,杭州宏优体育增加了跑酷。

黄龙文体培训工作人员高塘媛介绍,今年暑期黄龙文体培训开设了30多个文体项目,总招生人数超过4000人,其中就包括亚运研学营和黄龙探究学生PBL项目。亚运研学营目前开办了两期,针对6—15岁的中小学生群体,结合亚运项目特色,与冠军面对面学交流。推出的项目有体操、田径、足球等亚运主题系列,结合黄龙体育中心“四场馆一环道”特色,在冠军楼、游跳馆、笼式足球场等地点开展活动。黄龙探究学生PBL项目则目前共开办了3期。高塘媛说:“亚运研学营通过结合体育与文化,引导青少年树立健康意识,培养团队协作精神,促进全民体育文化的普及。黄龙探究学生PBL项目则是让学生通过组建团队、实地追踪、真实访谈等形式,融入黄龙体育中心真实场景,探索亚运场地的真实问题,经历共情、访谈、创意、制作,为黄龙亚运贡献带有深入思考的作品,助力亚运更好地与学生、市民、观众连接。”

杭州宏优体育董事长周佳琦介绍,今年的夏令营从7月10日开始,每两周进行一次,人数2200人左右,训练项目包括了篮球、羽毛球、格斗等,以及新增设的跑酷。周佳琦说:“跑酷可以促进青少年肌肉发育,减轻压力、缓解焦虑。”

胖墩减重更受重视

7月8日,由湖州市运动促进健康中心举办的为期三周的2023年青少年减重夏令营正式开营,在运动、内分泌、营养、心理等专家团队共同参与下开展体育锻炼,帮助孩子培养良好的运动习惯、学会自我管理、实现健康成长。

“我现在的体重是130斤,希望通过夏令营能瘦到110斤。”朱瑾睿小朋友表示对自己的减重目标很有信心。参与夏令营的学员不仅可以获得免费体检、量身定制版运动处方和减脂食谱,课程中还融入了青少年体适能测试环节,由专业体育教练评估学员并提供科学运动指导,这让学生和家长觉得安心可靠。

湖州市体育局群体处处长佘建军介绍道:“第一期有40位小朋友参加,夏令营相关活动可以进行早期干预,将慢性病防治关口前移到儿童阶段,可以有效预防儿童肥胖。”

热门项目更加难抢

近日,浙江省全民健身中心体育公益夏令营在浙江体育职业技术学院(教工路校区)开营,设置篮球、足球、游泳、羽毛球、乒乓球、体适能及中考体育达标七大项目。

“游泳名额最抢手,5分钟不到就被一抢而空,这个热度和杭州亚运会游泳比赛的门票热度相差无几。”浙江省全民健身中心相关负责人介绍,作为浙江省老牌体育公益夏令营,训练计划都是由专业教练适龄、适度、适量制定,帮助提升青少年健康水平和运动兴趣,让他们掌握适合自己又能终身受益的运动技能,助力孩子们度过快乐、安全的假期。“目前开营近10天,家长和学生的反馈普遍不错。”

“小候鸟”乐享假期

为丰富“小候鸟”们的暑期生活,7月17日,温岭市滨海镇举办了一场别开生面的趣味运动会。在镇全民健身中心,活泼可爱的“小候鸟”们参与着飞纸飞机、运球、跳绳、投篮等比赛,在趣味运动中迎接亚运会的到来。

通讯员 郑 莎

600余名青少年常山“捉迷藏”

本报讯 近日,浙江省第十八届青少年无线电测向锦标赛暨浙江省第十届无线电测向锦标赛在常山火热进行,600余名无线电测向运动员一场体能与智力的比拼。

比赛现场,小运动员们手持无线电测向机,俨然一名名侦察兵,奔跑在校园中,迅速、准确地寻找出事先隐藏好的信号源。“无线电测向最关键的就是要跑得快、听得快、确认得快,需要很好的耐心、洞察力和记忆力。这一项目本身吸引力就比较强,既能强健身体,又能锻炼青少年的空间思维能力。”比赛总裁判长叶建胜介绍,无线电测向运动被列为全国科技体育传统项目,近年来得到国家体育总局大力推广,深受青少年选手喜爱。

此次赛事设标距、短距两大项目,其中短距比赛共有全省各地共35支代表队的595名运动员报名参赛,标距比赛共有全省各地共18支代表队的99名运动员报名参赛。

据了解,20世纪80年代,无线电测向运动曾是常山县优势特色运动项目,取得过许多优异的成绩。2020年以来,常山县恢复了无线电测向运动,2021年成立了县无线电测向运动协会,并在短时间内取得了明显成效。2021年浙江省第四届体育大会无线电测向比赛,常山县运动员代表衢州市参赛获得2金2银的好成绩。2022年,常山县成功举办衢州市无线电测向邀请赛,通过赛事普及开展了测向运动,逐步扩大了无线电测向运动的影响力。

(通讯员 陈 倩 郑召隆)

桐乡小将彭嘉美:“武术散打是我的未来”

7月18日,2023年浙江省青少年武术散打锦标赛落幕,彭嘉美勇夺女子乙组42公斤级冠军,为嘉兴获得了该赛事的女子项目首枚金牌。这个冠军,只是她“习武”路上获得过的诸多佳绩中的一个。对武术散打怀有无限热忱的彭嘉美,以兴趣作为进步的源泉,将努力化作拼搏的动力,朝着心中的目标,闯出一个属于自己的光明未来。

“这是我第一次参加省级比赛,为了这次比赛我一直在努力训练,不过刚上场的时候很紧张。”赛后,彭嘉美回忆起比赛情景时依旧热血沸腾。在与对手交手时,彭嘉美拳拳生风、见招拆招,利用抱摔等技术动作利落地将对手成功击败。“我就是冲着第一名去的,当裁判举起我的手,宣布获胜时很开心,觉得自己付出的汗水都是值得的。”

彭嘉美,今年14岁。2019年,因为兴趣使然,她踏上了“习武”之路,如今散打已经成了她的热爱和为之奋斗的体育项目。当被问及:“你不怕吃苦吗?身体吃得消吗?”她坚定地回答道:“我是为散打而生的。”

力量、体能是散打运动员的基础。彭嘉美说,刚开始训练时,她感到有些吃力,“一开始每天要跑五公里,我都跑不下来,现在也都能跑下来了。”上学期间,彭嘉美每天都会挤出两个多小时的时间练习散打,节假日则会放弃休息,雷打不动地每天到武馆报到。“平时我都是和男生一起进行实战训练,虽然力量不如他们,但也学到了很多实战的技巧。”彭嘉美说。

在教练的鼓励和自我坚持下,彭嘉美的身体素质也越来越好。步法、拳法、腿法、摔法等专业动作,她都能运用自如。“现在彭嘉美和同量级的男生进行实战,大部分男生最终都会败下阵来。”教练张魁介绍,一直以来,彭嘉美都十分刻苦,并且严格要求自己,有时候一个动作做得不到位,她就会反复练习,直到练会为止。

“虽然腿经常会因为训练青一块紫一块,但我觉得这都不算什么,也没有想过放弃,因为武术散打是我的未来,体育会给我更加精彩的人生。”彭嘉美告诉记者,未来她想继续提升自我,站上更大、更高的赛场。

(通讯员 沈 烨)

短消息

@建德

本报讯 7月8日—17日,全省549支代表队的4000余名运动员分别在建德、永康、横店三地参加2023年“中天杯”浙江省青少年阳光体育科技体育教育竞赛。青少年通过参赛,学习空气动力、电子、机械等多学科知识。

(通讯员 曹 骥)

@嘉善

本报讯 7月19日,2023年浙江省青少年赛艇锦标赛在嘉善县汾湖水上运动中心落幕。本次比赛,共有28名嘉善运动员参赛,获得了12金2银6铜及金牌总数和团体总分双第一,是嘉善赛艇队建立以来参加省级比赛取得的最好成绩。

(通讯员 胡凌翔)