体坛报

2026年2月
星期六
农历丙午年正月十二
编辑/版式:余敏刚
今日正报八版
28

看懂浙江体育 喜爱体育运动

主管主办:浙江省体育局 浙江省体育总会 国内统一连续出版物号:CN 33-0088 邮发代号:31-64 (新)第5175号

新闻热线:0571-85067855 投稿信箱:ttb0571@163.com

海盐横港小学“减重营”获教育部点赞

“运动+营养+心理”三维管理巧解小胖墩难题

本报记者 陈素琴

“以前跑一会就喘,现在我耐力好多了!”2月27日下午,嘉兴市海盐县横港小学体育馆内,五年级学生小廖抹了把汗,抱起篮球,又冲回了队伍。这是“享瘦健穗营”的体能操训练时间。动感音乐中,二十多个孩子手持篮球,正在进行“篮球绕腰接力”——球要从左腰绕到右腰,不能掉,还要比哪个组最快。体育老师陆伟峰穿梭其间,汗水顺着孩子们脸颊滑落,但他们的眼睛里亮晶晶的,满是快乐。

就在前一天,教育部新闻办在《守护学生健康成长,各地出实招》一文中,点赞横港小学的校园“减重营”。如何守护学生健康成长?横港小学正在试着给出自己的解法。

从“要我练”到“我要练”

“单纯的力量训练枯燥乏味,让孩子们做俯卧撑,他们坚持不了几天。”陆伟峰说。作为浙江省体育特色学校,横港小学有不错的体育底子。陆伟峰决定把“训练”变成“游戏”:篮球绕腰、足球传接闯关、趣味体能操——他把核心力量训练,全部融进孩子们喜欢的团队运动里。

去年刚入营时,身高1.3米的小廖体重65公斤,跑200米就喘。现在他体重降到50公斤,能轻松跑完10圈。小廖告诉记者,以前体育课他都跑在最后面,现在也能跑在前面。

孩子们开始主动运动了。现在大课间,不用老师催,这些孩子自己就抱着球往操场跑。“他们尝到了运动的甜头——不是‘瘦’的甜头,是‘能跑起来’‘能和同学一起玩’的甜头。”陆伟峰说。

“运动+营养+心理”三维管理

每天下午4点半,家长张女士的手机准时响了,这是“享瘦健穗营”家长群发来的打卡提醒。她开始学着给孩子搭配饭菜:“不是不让吃,是学着怎么吃得更合理。”

这是横港小学“运动+营养+心理”三维管理模式的一部分。运动由专业体育老师负责;营养方面,学校联合家长制定个性化饮食计划;心理层面,则由专职心理老师朱冯云定期与学员沟通。有一个孩子让朱冯云印象深刻,刚来时,男孩因体重问题自卑,不爱说话,集体活动总躲在最后。“训练时我建议教练多带他,完成动作就表扬,让他当小组长。”朱冯云说,现在这个孩子性格也开朗了,会主动和同学组队。对于因体重自卑的孩子,她希望孩子们明白——健康比体重数字更重要,运动是为了能更好地奔跑。

个体经验变成普惠方案

校长姜凤其算过一笔账:训练营利用大课间40分钟开展活动,不占用正常教学时间;今年又引入社会力量,每周有专业人员进校两次,提供更科学的训练课程。

姜凤其坦言,学校有底子,但光靠学校力量不够。引入社会专业力量,既能保证科学性,又能减轻老师负担,这是可持续的。

更重要的是,首期30名学生,平均减重8斤以上,体质指标明显提升。即使减重效果不突出的孩子,也在运动中变得自信开朗。

陆伟峰欣慰地说:“体育苗子要挖掘,但帮助‘小胖墩’摆脱困扰,让每个孩子健康成长,同样重要,甚至更重要。”

新突破

北京时间2月27日上午结束的ATP500阿卡普尔科站男单1/4决赛中,浙江选手吴易昺不敌赛会5号种子、意大利选手科博利。虽遗憾止步八强,但闯入1/4决赛已经刷新了他在该项赛事中的最佳战绩。

CFP供图

优秀业余跑者有机会直通钻石联赛

中国大众田径达标浙江系列赛扩容升级

本报记者 余敏刚

本报讯 2月27日,记者从浙江省田径协会获悉,中国田径大众达标系列赛即将全面启动。作为落实全民健身战略、深化“健康第一”理念的重要举措,今年的赛事不仅在规模上持续扩容,更在机制上实现创新突破,首次与长三角国际顶级赛事实现联动,为普通田径爱好者搭建起通往顶尖赛场的桥梁。浙江首场中国大众田径达标系列赛暨“宋韵上城”田径公开赛将于3月7日至8日在杭州市上城区体育中心举行。

根据中国田径协会此前发布的《2026中国田径大众达标系列赛赛事日历》,2026年全国将举办田径大众达标赛141场,其中浙江省内赛事有13场。“这13场是向中国田径协会报备的核心场次,而根据省田协的年度赛事计划,2026年全省范围内举办的各类大众达标系列赛还有近20场。”中国田径协会副主席、浙江省田径协会主席王孺牛告诉记者,全省大众田径达标系列赛已实现年龄全覆盖,从学龄前儿童到中老年退休人员,都能找到适合自己的舞台。赛事形式也日趋多元,创新引入了少儿田径、体能挑战以及5公里、10公里封闭式健身步道赛等特色项目,极大丰富了选手的参赛体验。

选拔机制的突破是今年赛事的一大亮点。拟于5月16日在绍兴柯桥举行的长三角国际田径钻石联赛(上海/绍兴柯桥)实现深度联动。根据最新发布的选拔规则,在指定的浙江赛区4场大众达标系列赛中,9个田径项目前8名的优胜选手,将直通长三角国际田径钻石联赛的资格,与国内外顶尖田径运动员同场竞技。“这不仅是荣誉,更是对大众选手的巨大激励。”王孺牛表示,通过这种“大众赛选拔+顶级赛亮相”的模式,希望能打通专业赛事与大众田径赛事之间的壁垒,让普通人也能站上专业竞技的舞台,感受田径运动的魅力。

据悉,2025年在全省举办的中国田径大众达标赛的参与人数已近2万人,随着今年赛事场次增加和形式多样化,预计参与人数将再创新高。

新春“开箱”青训基地 这里装满未来绿茵梦

详见2版

甩掉过年“幸福膘” 用运动打开春天

详见3版

不止于一场逆转 中国男篮重获信心

详见8版