

暑期体育培训热情高涨

专家支招 科学选择很重要

暑假已至,不少学生和家长选择以运动的方式来度过假期,特别是“双减”政策落地后,假期里各种校外体育培训班越来越受青睐。

这个暑假也是新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后的首个暑假。随着青少年参与校外体育培训的热情不断高涨,为保障孩子们度过一个安全愉快的暑假,记者采访了相关专家,为孩子们参加校外体育培训支招。

本报记者 顾 宁

“我准备去学游泳,不仅可以防暑,躲避高温天气,还能学会一项求生技能。”

“初三准备中考的半年‘补’得很厉害,感觉自己有点发胖了。所以想趁着暑假运动减肥,以最好的面貌认识新同学、新老

师,迎接高中生活。”

暑假已至,不少学生和家长选择以运动的方式来度过假期,特别是“双减”政策落地后,假期里各种校外体育培训班越来越受青睐。

这个暑假也是新型冠状病毒感染实施“乙类乙管”后的首个暑假。随着青少年参与校外体育培训的热情不断高涨,为保障孩子们度过一个安全愉快的暑假,日前北京市体育局发布了《关于安全参加校外体育培训活动的警示提醒》(以下简称《提醒》),为孩子们参加校外体育培训支招。

选择培训机构先看四个方面

该《提醒》从四个方面发出警示,提醒在暑假来临之际,家长们在为孩子报名体育培训、体育夏令营等活动时应注意:一是要注意机构证照是否齐全。培训机构如存在证照不全、证照信息与实际提供服务的体育培训机构信息不一致或只提供证照复印件的情况,在人身财产安全和合法权益保障方面均存在较大不可控风险。二是要注意培训场所是否合规。为孩子选择培训机构时,应对培训机构的运动环境进行全面细致考查,查看机构环境是否符合相关

部门的要求。三是要注意机构教练是否德技兼备。为孩子选择培训教练时,应注意慎重查验相关教练资质,并着重考查教练的品质德行,为孩子选择一位德技兼备、以德为先的教练,确保孩子安全参与培训。四是要注意规避预付消费风险。在签订培训合同时应查看是否为规范合同,勿盲目购买“大课包”,应优先选择采取预付费存管的机构。

挑选体育培训还需从自身出发

在关注资质、水平等之外,在挑选青少年体育培训机构和培训项目时,家长和孩子还需要从自身出发。武汉体育学院教授柳鸣毅认为,暑假期间,青少年参与体育夏令营和体育培训是提高假期生活品质、享受运动乐趣、结交朋友伙伴的重要方式,但在选择时一定要符合自身身体状态和需求,“适宜很重要”。

对此,他给予了几点建议。“首先,要因地制宜选择青少年体育培训机构,根据青少年居住环境、地理位置和青少年暑期学习、生活安排,来选择便于青少年参与且能保证体育教学培训质量的培训课程。其次,要建立良好的青少年家校社一体化体育参

与机制,尤其是各组织机构要引导家长、孩子等积极参与、乐于参与青少年体育活动,发挥体育运动的游戏化、趣味性、教育性功能,让体育夏令营、体育培训等伴随青少年度过一个快乐、健康、有益的假期。”

面对正处于“阳康”恢复期的学生群体,柳鸣毅认为,一定要根据青少年自身体质状况和运动能力来选择体育运动项目,尤其是应合理安排适应于青少年身体状况、天气气候条件的运动负荷,要让孩子们在安全的环境下参与锻炼。针对“阳康”后或平时较少参与体育运动的青少年,应该循序渐进,让其先动起来,在享受乐趣中慢慢学会如何运动。

此外,专家还建议可以在条件允许的情况下,在暑假尝试一些新鲜的运动项目。目前很多体育培训,在项目上,设置有不少亲子运动、攀岩、定向越野、户外探索等趣味性十足的体育内容以供选择。形式多样、内涵丰富的校外体育培训活动已然成为孩子们在暑假期间的好去处,除了培养孩子们掌握基本体育技能以外,遍地开花、新颖有趣的体育培训和夏令营活动也为孩子们提高个人综合素质、开拓眼界、培育新时代青少年风貌拓宽了路径。



本文配图由新华社提供(资料图)



重庆青少年争夺游泳“金海豚”证书

本报记者 邓红杰

暑假刚开启,重庆热爱游泳的青少年再次迎来了相互切磋、互促成长的竞技舞台。日前,第十届重庆奥体游泳节暨“泳之星”青少年选拔赛第二次预选赛在重庆奥体中心游泳跳水馆激情开赛,200多名“小海豚”齐聚一堂,比拼泳技。

伴随着暑假的来临,此次“泳之星”青少年选拔赛预选赛第二站的较量激烈了许多,不少来自全市知名中小学校和游泳俱乐部的小选手们纷纷报名参赛,争夺“金海豚”和总决赛名额。

本次预选赛延续4月首场预选赛赛制,设有6岁组、7岁组、8岁组、9岁组、10-11岁组、12-13岁组、14-15岁组、16-17岁组共8大组别。200多名参赛青少年同台分项比

50米蛙泳、50米自由泳、50米仰泳、50米蝶泳,现场一片火热。

渝北区10岁小朋友代宣一口气参加了3个游泳项目,连夺3个“金海豚”。首次参加奥体游泳节就能获得如此佳绩,代宣及其妈妈都非常高兴。“我从小就爱玩水,四年级一接触游泳就喜欢上了。这次可以在参加的项目中都获得好的成绩,我真的特别开心。”代宣说,“参加决赛的时候我一定要表现得更厉害!”

第二次预选赛的达标率较第一次有明显提升,参赛选手中夺得“金海豚”证书的比例高达87%。根据赛制,两场预选赛各组别前三名将直接晋级8月总决赛,同时还将进入重庆市游泳专业队教练视野。

本届奥体游泳节总决赛将于8月正式举行。除了预选赛晋级名额,活动还将联动市内各区县游泳场馆,并将特邀部分优秀选手参与市游泳专业队“选星”角逐。

科技体育 快乐体验

革命老区举行模拟飞行赛 助力青少年逐梦蓝天

本报记者 冯 蕾文/图

爬升、旋转、滑翔、急降……日前,由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国航空运动协会、广东省航空联谊会主办的2023年全国青少年模拟飞行锦标赛广东省选拔赛在广宁中学举行。来自广东各地800余名中小學生齐聚一堂,熟练操纵着手中的设备,共同角逐蓝天,放飞梦想。

这也是该项赛事首次落地广东省广宁县。“广宁是革命老区,红色基因世代相传。本次模拟飞行选拔赛将进一步推进广宁县科技教育新发展,更点燃了广宁红色航空报国的热情。”广宁县委常委、宣传部部长何干洪表示。

本次比赛设置了航空知识、飞行技能、航空文化三大类赛道,选手们围绕模拟飞行主题,展开十多个竞赛项目的激烈角逐。高水平的竞技比拼也进一步激发了青少年们的“航空梦”。“我的梦想是长大后当一名飞行员,高飞蓝天,看一下我们的祖国有多大。”肇庆宣卿中学学生高樊丞远说。东道主广宁中学队参赛选手程世耀也表示:“飞向太空是我们的向往,为了实现飞行梦想,未来我们将连续参加模拟飞行比赛,下一次参赛将更努力。”

组委会在赛事期间还举办了航空系列专题讲座,邀请了广州民航职业技术学院教授,以及原广州军区空军第十八师副师长、特级飞行员莅临学校作报告。此外,还聚集肇庆市科协 and 省内航空科普基地等多个单位在现场同步开展航空科普宣传展示体验活动,在广大师生中掀起了一股逐梦航空的热潮。

广东是“中国航空之父”冯如、中国工农红军第一位飞行员冯达飞的故乡,航空产业链最为完整,享有“中国第一航空大省”美誉。在此开展青少年模拟飞行教育,意义非凡。广东省航空联合会常务副会长赵李成表示:“国产航空装备制造、国产民机人才培养将成为热点,将为



主办方供图

近千人参与北京市青少年航天模型锦标赛

本报讯 7月9日,第十五届北京市体育大会暨2023年北京市青少年航天模型锦标赛在北京市大兴区长子营学校举行。赛事共吸引了近千名青少年运动员参与。

本次赛事共设置7个单项,既有注重竞技性、与“飞向北京 飞向太空”教育竞赛相结合的伞降、带降火箭项目,也有充满趣味性的水火箭打靶、气压纸模型火箭打靶项目。与以往在竞赛中直接发射模型火箭不同,本次比赛将模型现场制作环节重新引入竞赛。模型现场制作环节的设立能够更好地检验运动员的真实竞技水平,保证竞赛的公平公正,也使参赛运动员的动手能力和应变能力得到极大提升。

青少时讯

“奔跑吧·少年”西藏分会场示范活动举办

本报讯 2023年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动西藏分会场示范活动日前在拉萨市那曲第三高级中学举办。

本次示范活动设足球、篮球、气排球、乒乓球、羽毛球、网球、自行车、跆拳道、自由搏击、飞盘、轮滑、阳光排舞、藏棋、象棋、围棋、押加、响箭、CS野战运动、定向越野、反兴奋剂宣传教育



主办方供图

及优秀运动员励志讲座等,吸引了2000余名青少年参与。

此次活动旨在通过推广符合儿童青少年身心特点和发展规律的体育项目、体育知识和体育文化,积极引导儿童青少年参与体育锻炼,打造具有地域特色、丰富多样的活动体系,促进儿童青少年身心健康、体魄强健。

本次活动由国家体育总局青少司指导,西藏自治区体育局、西藏自治区教育厅主办,拉萨市那曲第三高级中学承办,20家社会体育组织协办。与全国联动开展“奔跑吧·少年”主题健身系列活动西藏分会场示范活动,是进一步深化体教融合、展示西藏青少年良好精神风貌、推进西藏青少年积极参与体育活动的一次有效实践。

(顾 宁)