

“奔跑吧·少年”网球主题夏令营活动贵州举办

打造“网球+教育”双优培养模式

本报记者 顾 宁

为推动儿童青少年积极参与健身活动，提高健康水平，深化体教融合，7月11日至8月4日期间，广州拓普网球俱乐部携手贵州省船艇运动协会，在贵阳市红枫湖亚高原水上运动基地组织开展“奔跑吧·少年”儿童青少年网球主题夏令营活动。本次主题活动采取封闭式集中训练模式，旨在提升青少年网球技战术水平，同时磨炼其意志，增强其自理能力，全面提升青少年的综合素质。

夏令营内容以网球为主，配合体能训练，加入了运动康复与理疗及相关知识的普及，并安排有集中的学科晚自习，旨在打造“网球+教育”的“双优”培养模式。活动主要以上、下午训练，晚上学科自习的形式来安排，希望通过运动，使青少年收获快乐、体会体育精神；通过学习，让他们提升认知，丰富精神世界。夏令营的这种“双优”培养模式，吸引了广东和贵州两省不少青少年参加，形成了“网球+教育”的良好交流氛围。

在网球训练方面，夏令营每周以小组赛的形式进行一次分组，按组别轮转安排教练进行训练，希望以这种合理的方式因材施教，形成组内良性竞争，

在最大限度保留运动员技术特点的前提下，弥补技术短板。

“这次夏令营的时间比较长，课程安排得也很精细，每天都有不同的训练重点。而且教练会根据我们的训练情况进行个性化指导，可以着重减少自己的问题，比如击球时间、接球时球拍的角度、移动步法等，每周的小组赛也会帮助我们通过实战来检验训练成果。”来自广东的小营员邹思琦说。这是他第一次参加封闭式集训，也是他第一次来到贵州。“离开父母一个人训练生活感觉很新鲜，在这次夏令营中我认识了很多新朋友，大家白天一起训练，晚上一起自习，夏令营内容很丰富，也让我对贵州有了更多了解。”

秉持着“健康第一”的观念，本次活动还邀请了国家认证的专业康复师，为青少年们进行运动康复知识的科普讲座，亲身体验运动康复带来的帮助。对此，夏令营相关负责人表示：“对于任何运动来说，伤病都是常见的，但通过科学的运动方式，以及关注运动后的拉伸与理疗，是能够降低其发生机率的。对于青少年而言，若能从小吸收相关知识，重视运动康复，养成习惯，能更好地延长运动生涯，享受运动带来的乐趣，这也应该成为每一位体育从业人员的责任与义务。”

围绕夏令营主题，科普讲座进行了相应个性化设计。“现在虽然很

多人知道运动前需要热身、运动后需要拉伸，但真正做到的人并不多。尤其是像网球、羽毛球这类运动，在真正开始对练之前还需要做一些肩带臂发力击球的准备工作，比如肩的外旋等，激活神经，避免运动伤害。对于运动后拉伸，像一些年纪比较小的队员，他们有时候训练累了，可能会疏于这个环节，其实是不利于疲劳恢复的。这些我们都会在讲座中着重进行强调。”参与培训的康复师告诉记者。

这样的讲座也让小营员们受益良多。邹思琦说：“之前只是听说过长期动作不标准可能对身体产生影响，这次听专业老师给我们讲解，还配有真实案例，让我更加注重对动作细节的把握。现在还处于入门阶段，很多动作还没有定型，比较好改正，我也会在未来的练习中更加注意。”

本次网球主题夏令营活动是由两所专业运动机构携手举办的。夏令营的举办旨在进一步深化体教融合，促进青少年全面发展，为地方储备优秀网球人才。经过本次深度合作，双方在今后也希望探索更多不同的合作可能，为青少年体育事业助力。值得一提的是，部分即将参加广州市青少年网球锦标赛的队员也参与到了此次集训中，为其他青少年球员起到了良好的示范作用。

奔跑四季

图片报道



黄山市体育局供图

黄山市青少年“未来之星”阳光体育大会举行

本报讯 近日，由安徽省黄山市体育局、黄山市教育局主办2023年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动启动仪式暨黄山市青少年“未来之星”阳光体育大会举行。

据了解，青少年“未来之星”阳光体育大会已经在黄山市连续举办了9届。本次活动在前几届的基础上进行创新，设置了校园健身操舞、跳绳、拔河等项目，共有来自黄山三区四县和市直中小学校、幼儿园

共17个代表队的400余名运动员参加，旨在打造一场集竞争性、趣味性、观赏性为一体的青少年体育运动盛会，促进青少年德、智、体、美、劳全面发展。

近年来，黄山市认真贯彻落实《安徽省关于深化体教融合 促进青少年健康发展的实施意见》，坚持以体育人、以体育智的指导思想，全面深化体教融合，青少年体育事业蓬勃发展，体教融合工作取得丰硕成果。2023年市级体育、教育部门将共

同举办以“奔跑吧·少年”为主题的篮球、足球、田径等14项青少年赛事，时间从4月持续到10月，目前足球、篮球比赛已经圆满落幕。全市三区四县和各级各类学校、幼儿园也纷纷开展“奔跑吧·少年”主题活动，截至目前，全市共举办“奔跑吧·少年”主题健身活动20余场，参与人次近5万人。

（顾 宁）

深化体教融合 打造“365滨州样板”

本报记者 顾 宁

近年来，山东滨州积极推动体教融合深入发展，助力青少年健康成长和长远发展。滨州市体育局相关负责人介绍，当地积极打造体教融合的“365滨州样板”。“3”即积极践行三大创新实践，理念上创新引领、政策上全力保障、改革上全面发力；“6”即建立体教融合六大提质机制；“5”即每个机制各采取五项具体措施——五层次考评督导、五计划人才保障、五创新校改引领、五层级赛事推动、五融合互联聚力、五平台载体支撑。通过“365”，全面推进滨州市体教融合工作。

其中，沾化区在体教融合具体工作上进行了很多尝试和创新。截至目前，全区49所学校均建立了“一校一品”“一校多品”学校体育发展格局。同时，当地将相同项目布点在相同学区。并构建“一主多点”的新型体训网络，即以区体育中学为核心，建立一批训练点（学校），打造排球、足球、乒乓球、网球等特色竞技体育品牌项目，培养各项目人才梯队。截至目前，全区已建立21所训练点（学校），

其中泊头实验学校、冯家镇第一实验学校获评全国校园手球特色学校、全国校园排球特色学校。

在此基础上，沾化区还积极探索“体育社会组织+学校”的新型发展路径。让全区各个体育社会组织、俱乐部“走进校园”，实现竞技体育全员化、普及化，拓宽体育人才选拔路径。同时，学校和俱乐部结合自身特点，共同制定考核、参赛、训练等制度，有效破解学训矛盾，为全区选拔青少年体育人才。

沾化区教育和体育局相关负责人介绍，今后，沾化区将继续以青少年体育“六项机制”，推动竞技体育突破发展。将精心组织承办和参加高水平赛事，认真组队参加第20届市运会等省市赛事。同时，还将推动“阳光体育运动”深入开展，在全区各学校开展各种体育健身活动，积极探索符合青少年运动员成长规律和教育规律要求的体育训练机制。

北京石景山中小學生籃球聯賽落幕

本 报 讯 比賽場上，各隊隊員激烈拼搶，精彩的攻防配合層出不窮，比分你追我趕、扣人心弦；比賽間隙，啦啦隊齊上陣，以精彩的啦啦操為自己的隊伍加油助威……

日前，2023年“奔跑吧·少年”北京市石景山區青少年籃球比賽暨石景山區第六屆中小學生籃球聯賽落幕。本次賽事為期10天，分設小學男子甲組、小學女子甲組、小學乙組（混合）、初中男子組、初中女子組、高中男子組、高中女子組共7個組別，吸引了47支校隊隊伍參加，共進行了115場比賽。

本次賽事旨在深化體教融合，推動區域青少年籃球運動發展，豐富校園體育活動，為中小學生搭建良好的籃球運動競技交流平台，在以賽促學、以賽促訓的同時，培育選拔優秀籃球運動後備人才，引導更多青少年參與籃球運動，參加體育鍛煉，增強體質，促進身心全面發展。為引導各校隊員發揚“友誼第一，比賽第二”的精神，自覺遵守比賽規程，充分展示石景山區青少年的籃球運動水平和積極進取的精神風貌，賽事設置了體育道德風尚獎，以及優秀教練



主办方供图

青少时讯

北京市中小学体育教师跑团成立



王子纯摄

本报讯 北京市中小学体育教师跑团(以下简称“跑团”)成立大会暨“暑期体育教师带你一起跑起来”活动日前在朝阳区清华附中广华学校举行，110余名体育教师和70余位中小學生、家長参与活动。

跑团由北京教育学院发起，汇集了北京市200余名热爱跑步健身，活跃于全国各类路跑赛事的中小学体育教师。跑团成员包括市级和区级骨干教师、特级教师、正高级教师、运动健将、教研员和校长，旨在构建一个在线虚拟学习型组织和跑步教研共同体，以自身坚持跑步、指导学生跑步、引领家校社齐参与的实际行动，展现运动魅力。

活动中还发布了“暑期体

育教师带你一起跑起来”微课。该微课根据率先征集的数百名老师、学生、家长关注的相关问题，由跑团成员完成“跑步准备、跑步科普、跑得健康、跑得有效、跑得持久”等多方面的课程内容开发与制作，希望向学校、家庭和社会传递跑步理念、知识、技能和方法。

在“跟着体育教师跑起来”体验环节，跑团明星教师带领学生和家長通过健身操和“潮汐跑”热身。随后师生自愿组队，按照“风雨环廊探索”和“校园建筑游览”两大主题，在校园内开展了适合亲子参与的趣味跑活动。打卡任务完成后，北京市马拉松协会会长还带领大家一起放松拉伸，普及科学跑步的相关知识。（王子纯）

2024杯第三屆小學生足球大會(U12)總決賽開幕

本 报 讯 2024杯第三屆小學生足球大會(U12)總決賽日前在蘇州奧林匹克體育中心體育場開幕。比賽在全國設置了37個分賽區，吸引了683支參賽球隊、9907名小球員參加，共進行了1356場比賽，歷時216天。最終，88支球隊脫穎而出，齊聚蘇州，向總冠軍獎杯發起衝擊。當晚的揭幕戰在中國足球小將隊和新疆領夢者青訓隊之間展開，經過70分鐘角逐，中國足球小將隊獲得首場比賽的勝利。

值得一提的是，今年的比賽邀請了2支台灣少年足球隊共同參與。隊伍教練周宜德表

示，希望孩子們可以不留遺憾，展現出最好狀態。他們首場比賽的对手分別是貴州追風小將隊和內蒙古豪傑足球俱樂部隊。

2024年世界杯將會是2009至2010年齡段球員的“當打之年”，“2024杯”由此而得名。賽事以“享受樂趣、增強體質、健全人格、錘煉意志”為宗旨，旨在發掘中國足球明日之星，帶動中國青少年足球發展，提高中國足球未來整體水平和競爭力。

在今年的賽事中，中國足球協會擬選派選材團隊現場觀摩，並進行球員選材工作。

（王子純）

（顧 寧）