



资中女足进行训练。

本报记者 顾 宁文/图

“在2020年‘贡嘎杯’资中队与成都队的一场比赛中,上半场我们还是3比0领先,下半场就因为体能不足被追至3比3平。点球大战中,也因为体力不支,把球踢飞了,最终输掉了比赛。”四川省资中县青少年体育运动学校女足教练廖峻锋回忆起这场比赛仍感慨、遗憾颇多。对于在四川省内比赛中鲜有败绩的资中女足而言,这场失利让她们真切感受到了体能的重要性。

“比赛回来后,我们请了体校田径队带队教练员周幼君对队员进行针对性体能训练。”廖峻锋说,“我们根据各个年龄段和不同位置的特点,制定了个性化的训

练计划,来满足队员在比赛期间的体能需求。”

体能教练从田径队到足球队,足球队员从专项训练到增加体能训练,无论是教练还是队员都有诸多不适。回忆起工作之初,周幼君笑言,没想到自己工作的展开不是在训练场上也不是在器械旁,而是在办公桌前。“先做思想工作,再开始体能训练。”周幼君说:“一开始队员的抵触情绪很大,因为体能训练很苦、很累、很枯燥,所以队员们就抱团‘抵抗’,觉得影响了她们专项训练的时间和精力,对成绩的提高也不会有很大帮助。但众所周知,足球作为一项集体运动,队伍中每个人的状态都可能影响最终的比赛结果。作为教练员,我们深知体能的重要性,所以采取了做思想工作、停训停赛等方式,希望让队员尽

快接受和适应体能训练。”

“当你们力不从心的时候就知道体能的重要性了。”这是廖峻锋常说的话,没想到一语成谶,2020年“贡嘎杯”与成都队的比赛就是最好的例子。

队员江梦萱说:“在场上体力不足的时候,真的有一种脑子想得很好,但现实却给你‘致命一击’的感觉,脚下的传球和步伐完全不听指挥,很无力很无助。”

和成都队的这场比赛,给女足队员们敲响了警钟,她们开始慢慢接受体能训练。思想上转变后训练效果一下子就显著起来。特别是后续比赛中队员们发现确实不会“力不从心”了,于是开始正视体能训练。

“我之前是守门员,转到其他位置后发现体能确实差一点,所以在进行专项训练前先恶补了体能。教练和队友告诉我,没有充沛的体能是不可能踢满全场的。特别是在比赛的最后阶段,如果对方已经移动没有那么灵活了,我们依旧可以坚定清晰地执行教练制定的技战术,就会比他们有更多机会形成有效进攻和射门,我们的‘脚一定要跟得上脑子’。”队员王晨西说。

每年冬训也是练习体能的最佳时机。廖峻锋说:“今年冬天我们去了曲靖冬训,在半高原的环境中,队员们进行了大体能训练,效果非常不错。”

■专家提示

如何科学开展体能训练

本报记者 顾 宁

体能是运动员竞技能力的重要组成部分。武汉体育学院教授柳鸣毅认为,在体校,运动员正处于启蒙和专项提高训练阶段,体能训练对于运动员打好训练基础、提高竞技能力至关重要。

如今,越来越多的年轻运动员开始重视体能,如何科学开展体能训练?柳鸣毅说:“首先要遵循青少年成长规律开展体能训练。要注意青少年柔韧、协调、灵敏等素质训练,同时速度、力量和耐力训练要符合训练年限和

生长发育情况,逐步加大训练量和训练强度。其次,要注重处理好运动强度和恢复之间的关系。要通过多样化训练方法和手段,尤其是控制训练时间、间歇、强度等指标,提高体能训练的质量。绝不能仅以力量训练中杠铃重量、跑步中的距离等唯一指标来衡量,要通过积极方式和调整训练课负荷来保证运动员的恢复效果。此外,要注重体能训练与专项相结合。要在体能训练方法和手段中,按照有利于体校运动员基本功、一般身体素质发展的训练方法和手段,逐步提高难度,逐步与专项化趋同发展。”

模拟飞行助力“雏鹰翱翔”

本报记者 冯 蕾

近日,福建省福州市第二届中小学生雏鹰翱翔航空运动会在福州市第八中学举行,吸引了当地70余所学校的近300名中小學生参加。本次竞赛执行《2023福建省雏鹰翱翔青少年航空运动会竞赛规则》及相关补充规定,从技能、文化两大赛道入手,设置了模拟飞行民航类、无人机室内飞行类,以及航空解说口才、航空器彩绘等航空文化类科目,共计四个大项的竞赛。

中小學生雏鹰翱翔航空运动会是由福建省体育局、福建省教育厅等十一家单位联合发布的《福建省航空运动产业规划(2020-2030年)》的重点项目,是航空运动进校园“雏鹰展翅”计划的重要组成部分,也是福州市加快推进建设教育强市、提升义务教育优质均衡发展、建立大中小一体贯通拔尖创新人才培养长效机制的有力实践。福建省航空运动协会相关负责人表示:“中小學生雏鹰翱翔航空运动会以加快推进中小學生航空启蒙教育为手段,基础在中小學校,面向航空类高等院校和军民航的航空飞行人才需求,旨在激发青少年对航空运动的兴趣,扩大航空飞行人口,为国家航空人才选拔构建一个全新的发展模式和发展路径,形成人才培养阶梯,实现精准导流,服务国家航空强国强军战略,对于提升教育对高质量发展的支撑力、贡献力具有积极的促进作用。”

本次竞赛由福州市体育局、福州市教育局主办,福州第八中学承办,福建省航空

运动协会支持。开幕式上,福州第八中学、福州市马尾实验学校等学校被授予“雏鹰翱翔校园基地”,福建三明机场有限公司、福州市乐博乐博教育科技有限公司等单位被授予“福建省航空飞行人才培养基地”。

福州第八中学作为福建省首批“智慧校园试点校”“全国航天特色校”,积极参加各级各类科创活动,高度重视学生科技创新和实践能力的培养。近年来,在青少年科技创新活动、师生信息素养提升实践活动等科技类活动中均获得优异成绩。

本次比赛福州第八中学共有17名同学参加模拟飞行、无人机、航空解说口才等初中组和高中组全部竞赛项目的角逐。

福州第八中学校长陈晨表示:“我校积极响应《福建省航空运动产业规划》关于航空运动进校园“雏鹰展翅”计划的精神,成功创建了福建省首批雏鹰翱翔航空运动校园基地,同时福建省首家航空飞行人才训练基地也将落地我校。基地的落地,不仅开拓了学生的视野,增长了知识、陶冶了情操,更激发了青少年学生对航空运动的热情,树立了航空报国的远大理想。”



主办方供图

科技体育 快乐体验

■ 图片报道



少年冒险家挑战计划夏令营开营

本报讯 为丰富青少年暑期生活,推动青少年体育锻炼与文化学习相融合,2023年“奔跑吧·少年”少年冒险家挑战计划夏令营日前在内蒙古鄂尔多斯市开营。来自内蒙古、江苏和浙江三地的52名青少年参与了本次夏令营。

本次夏令营为期一周,内容包括文化体验、沙漠游玩、卡丁车体验、参观博物馆、营地篝火晚会等,旨在通过丰富多彩的研学活动让青少年在寓教于乐的氛围中增强个人身体素质,了解草原历史,感受草原文化。(顾 宁)

■ 青少时讯

小小科普员营养与运动全能素养展示活动举行

本报讯 近日,2023小小科普员营养与运动全能素养展示活动启动会在北体大国家冰雪运动训练科研基地室内滑雪馆举行。启动会邀请了来自北京各中小学校的60余位中小學生及家长参加。

活动旨在引导儿童青少年从小养成健康科学的生活习惯,提高他们对营养与运动知识的正确理解,并将围绕“营养与运动 健康在行动”这一主题,号召全国中小學生、教师和家长参与,用实际行动践行“教育孩子,辐射家庭、影响社会”的健康生活方式创新特色价值观。活动将于8至12月在全国重点城市展开,将以大型题库科普知识普及为切入点,学、练、赛一体化、全方位渗透营养与运动全能素养知识。

本次活动由中国学生营养与健康促进会指导,中国学生营养与健康促进会运动与营养分会和体医融合学生健康分会联合举办。

(轧学超)

林 剑 杨伟伟 董润强

为引导学生在大思政课中受教育、长本领、作贡献,鲁东大学体育学院以暑期社会实践为载体,组织青年学生走进山东东营各县区,开展“体育携手黄河”民族传统体育推广系列活动,取得了良好效果。

走进社区 优化沿黄地区全民健身指导

实践第一天,清晨6时,利津黄河外滩便被前来看学习传统体育的居民的笑声所笼罩,如此高昂的学习热情,使实践团队备受感动。实践团队向当地居民介绍了健身气功的内容和习练方法,讲解深入浅出,示范动作规范到位。经过习练,居民们筋骨舒展,心情舒畅,切身体会到了健身气功这一传统体育项目的魅力。集体教学结束后,团队与健身气功爱好者还进行了现场展演,吸引了大批晨练居民驻足观看。

本次活动涵盖东营利津县津苑社区、文昌社区、津城社区等近10个社区,将对推广民族传统体育项目、弘扬传统体育文化、优化沿黄地区全民健身指导起到积极作用。

走进学校 传统文化与年轻一代“双向奔赴”

实践团队先后走进东营汀罗二中、汀罗一中等乡村学校,为学生们展示并教授了民族传统体育项目八段锦、五禽戏和易筋经的功法招式。“双手托天理三焦,左右开工似射雕,调理脾胃须单举……”在汀罗一中,实践团队重点为学生教授了八段锦,随着音乐声响起,一招一式激发了孩子们强烈的好奇心,帮

鲁东大学开展暑期社会实践

“体育携手黄河”推广民族传统体育

助他们在学习中体味和感受传统体育的魅力,领略中华文化的博大精深,实现传统文化与年轻一代的“双向奔赴”。

授课内容结束后,鲁东大学体育学院还与两所中学举行了“民族传统体育推广实践基地”授牌仪式,并就后期基地建设、资源共享等工作进行深入交流,期望实现联合育人。

走进农村 奏响乡村振兴“文化强音”

实践团队来到东营盐窝镇南嶺子村,开展八段锦教学,吸引了100多名村民参与。队员们一边向村民讲解八段锦口诀,一边从不同角度示范动作要领,并积极与村民交流,纠正错误动作,改进动作细节。村民们纷纷表示,八段锦动作简单,容易学习。“练完后身体放松了许多,以后锻炼又多了一个新选择”。在乡亲们热情的掌声和信任的目光中,同学们更坚定了发挥专业所学、助力乡村振兴、建功新时代的信心和决心。

追溯足迹 为推进“第二个结合”贡献青春力量

实践团队来到广饶刘集《共产党宣言》纪念馆,这里珍藏着全国最早的中文译本《共产党宣言》。在《共产党宣言》纪念碑前,实践团队成员面向党旗重温入党誓词。在这里,同学们也再

次深刻认识到,民族传统体育是中华优秀传统文化的重要组成部分,应发挥专业优势,让体育专业资源走出高校,走进社区,走进学校,走进田间地头。

边走边看边记 让主题教育更接地气

在推广项目的同时,同学们边走边看边记,深入开展主题调研,进一步了解国情、增长才干。活动中,同学们发放调研问卷、和居民交流,调研社区居民身体素质和体育锻炼情况;实地观摩,同当地政府相关同志交流,深刻感受党和政府在确保黄河安澜上作出的巨大努力和改善环境、发展民生上取得的巨大成就;同中小學生互动,了解乡村学校文化传承和体育课程开展情况;行走“老街长巷非遗文化街”,和村民们攀谈,探寻非遗痕迹,感受黄河文化之美;在黄河三角洲监测中心、黄河三角洲自然保护区、黄河入海口码头,“沉浸式”感受黄河流域高质量发展重大国家战略的重要意义和丰富内涵;在广饶刘集,再次被革命先辈们坚守信念、不怕牺牲的精神所震撼;……

同学们走的不仅是乡路,更是中国乡村的致富路;看的不仅是典型,更是中国乡村的新发展;记的不仅是经验,更是一路所见所闻、心灵震撼、时代巨变。