

2024年第五届全国“体校杯”足球比赛举行

足球“转”动希望 绿茵点亮梦想

本报记者 顾宁

“相对于其他比赛，体校杯基本每个省份都有队伍参加，给大家提供了一个相互交流对抗的机会，搭建了一个展示队伍风采、检验队伍状态的舞台。”江苏省江宁足球训练基地队长蒋博文说。

随着终场比赛哨声响起，两场半决赛结束，江苏省江宁足球训练基地和上海市杨浦区

青少年业余体育学校闯进2024年第五届全国“体校杯”足球比赛(男子组)决赛。本次比赛在山东鲁能泰山足球学校举行，由国家体育总局青少年体育司和中国足球协会主办，吸引了来自全国各地的30支代表队参赛，运动员、教练员和裁判员800余人，比赛为期12天。比赛设置了足球未来之星奖、优秀教练员奖、优秀人才输送奖、优秀竞赛组织奖等奖项。

全力拼搏 发现不足

在山东鲁能泰山足球学校的绿茵场上，球员们奔跑、传球、

射门，紧张激烈的比赛引得观众和教练呐喊、助威，加油声此起彼伏，也为比赛奉献了很多经典攻防大战。

“这次比赛有两场球给我留下了很深的印象，一场是16进8对战新疆队，我们开场进入状态较慢，先丢一球，后面坚持自己的打法，并对教练战术执行坚定，逐渐找回状态，追平后完成反超。还有一场是8进4面对福建队，我们先进球后被对方扳平比分，最终通过点球大战赢得比赛，让我们认识到需要提高把握机会的能力，个人脚下技术和传球配合还可以更扎实。”湖南省体育运动学校队长刘昊说。

湖南省体育运动学校教练周琦洋也同样肯定了队员在这两场比赛的发挥。他说：“新疆队是一支拼劲十足的队伍，无论是从打法还是身体素质上看，都非常优秀。我们队员年龄比较小，参赛的初衷是锻炼队伍，也希望拿个好名次，可以明显感受到队伍在16进8的时候非常紧张，开场不到一分钟就丢球了，完全不在状态，经过教练组中场进行战术调整和场下的指挥，让队员从紧张的情绪中有所缓和，快速进入自己的比赛节奏，最终反败为胜，拿下比赛，进入8强。8强对阵福建，对方技战术打法非常先进。这两场比赛能取得最后的胜利，队员们的自信、必胜的信念是非常重要的，他们相信自己，不到最后一刻绝不放弃。”

上海市杨浦区青少年业余体校队长李昊轩是第二次参加体校杯了。“去年我们是16进8被淘汰了，这次进了4强非常开心。我们队伍年龄普遍比较小，大赛经验不是很丰富，之前经常参加上海市内的比赛，少有机会和全国其他省区市的队伍交手，每个队实力都非常接近，每一场比赛都不能掉以轻心，每次都是以去拼别人的心态准备比赛。”



推动发展 培养人才

自2019年以来，“体校杯”足球比赛已成功举办4届，赛事水平及质量稳步提升，得到了社会各界的一致好评。比赛以培养优秀足球运动人才为目标，不断丰富与完善全国青少年足球竞赛体系，推动青少年足球健康持续高质量发展，也成为很多年龄较小的运动员的期待，期待有机会站上“体校杯”足球比赛赛场。

刘昊说：“我今年14岁，非常期待明年再次站上体校杯的赛场，体校杯足球赛各支队伍的水平都比较高，不仅是参加比赛，还有更多的机会和别的队伍互相学习。”

上海市杨浦区青少年业余体校连续两年参加体校杯足球赛，主教练徐佳说，去年我们

参赛主要是为了锻炼队伍，今年在年龄相仿的情况下，希望对训练成果进行检验，拿到好成绩。一年时间，球队在技战术方面有了很大的提高，队员们在赛场上能将平时训练的内容和教练布置的战术发挥出来。在我们教练组看来，这次比赛每场球、每一个进球、每一个失球都印象很深，需要进行认真总结。特别是第一个进球，帮助孩子们将心态调整到最佳，为后面的比赛提升了自信。”

徐佳说，体校杯将全国各地优秀球队聚集在一起，各地水平和技术都很强，队员的竞技水平可以得到很大的提升。“比赛不仅是对队员训练成果的一种认可，还能培养他们在球场上的执行力，我们也期待下次参赛。”



主办方供图

青少时讯

内蒙古体育冠军进校园

本报讯 日前，内蒙古自治区体育局竞技体育处、内蒙古自治区田径和水上运动中心联合开展体育冠军进校园活动，组织优秀运动员走进呼和浩特市万锦学校，与学生们分享训练比赛经历，传递体育精神，激发学生们的运动热情。

活动中，学生们学习了田径、游泳项目的由来，以及内蒙古自治区田径、游泳队建队史。在随后的冠军分享会上，各项目运动员代表分享了获得冠军的“辛”路历程，生动讲述了自己在训练中的艰辛与快乐，以及如何在比赛中保持冷静、发挥最佳水平。

分享会后，运动员们现场教学，为学生们讲解运动技术要点并进行示范，回答学生们的疑问，认

真指导他们进行基本的田径训练，鼓励他们积极参与体育运动，提高身体素质。

此次体育冠军进校园活动不仅让学生们近距离感受到了体育明星的魅力，也鼓励学生积极向上、勇攀高峰。学生们表示，要积极参与体育运动，提高自己的综合素质。

未来，内蒙古自治区体育局将继续开展体育冠军进校园活动，为更多学生提供与体育明星互动的机会，也希望以体育冠军进校园活动为契机，引导更多学生积极参与到体育运动中来，推动校园体育文化建设，为体育强国建设贡献力量。(顾宁)

河北省青少年体育工作会召开

本报讯 日前，2024年河北省青少年体育工作会在石家庄召开。会上，总结了2023年青少年体育工作，安排部署了2024年全省青少年体育工作，持续推进青少年体育后备人才培养高质量发展。

会议强调，要紧紧围绕“4+1”工作部署要求，坚持竞技体育和青少年体育一体化推进，各项目中心和各市体育局要进一步优化项目布局，狠抓自身建设，高质量发

展体校这一体育后备人才培养“主阵地”，创新发展新型体校、特色学校、俱乐部、基地等“辅助阵地”。

会上，与会人员对河北省示范性青少年体育俱乐部认定办法进行了政策解读。石家庄、保定、唐山、邢台、省游泳跳水中心、省体校作交流发言。(顾宁)

姚基金2024年度公益计划启动

本报讯 姚基金2024年度公益计划启动仪式近日在北京举行，明确了“以体育人 扩优提质”的年度目标和系列创新举措，号召社会各界共同为乡村青少年体育公益事业身体力行，让更多人成为体育运动终身参与者和受益者。

2024姚基金希望小学篮球季全国集训和联赛落户江西赣州，中国足球发展基金会和姚基金联手打造的“美丽乡村足球季”将于今年夏天在北京举办首届美丽乡村足球季全国邀请赛，第12届姚基金慈善赛将于8月在香港举办。

与此同时，为吸引更多社会资源

支持青少年体育公益，2024年姚基金正式发起“YAO之友”计划，该计划由“姚挚友”“姚师友”“姚学友”“姚队友”四个体系组成。

据介绍，2023年姚基金项目总计覆盖24个省份、140余个县区，资助乡村学校超过2100所，项目受益学生160余万人次，合作高校42所。姚基金理事长叶莉表示，2024年姚基金除日常体育支教外，将探索为乡村青少年提供周末、寒暑假在家庭和社区可享受的体育服务的可能性，促进家校、社协同育人。(王子纯)

本报讯

日前，绍兴市举办幼儿体育协会成立大会，这不仅标志着绍兴在推动幼儿体育事业方面迈出重要一步，也意味着浙江省完成了市级幼儿体协的“最后一块拼图”，实现了市级幼儿体协全覆盖。截至目前，浙江省成为全国唯一一个实现市级幼儿体协全覆盖的省份。

浙江省自1990年便开始幼儿体育的相关实践和探索，并在长期实践过程

浙江实现市级幼儿体协全覆盖

中，认真总结经验教训，针对幼儿体育发展特点及存在问题，逐步理清了发展思路。2015年，浙江省内第一个市级幼儿体协——嘉兴市幼儿体协成立，幼儿体育的“触手”开始伸向基层，幼儿健身理念得到进一步普及和推广。经过近十年的接续奋斗，浙江省最终实现了市级幼儿体协全覆盖，形成了全省上下一盘棋的浙江幼儿体育网络体系。

多年来，在浙江省体育局、浙江省体育总

会、浙江省关心下一代工作委员会等单位重视和支持下，“健康人生从娃娃抓起”的理念已深入人心。浙江省体育部门每年联合省关工委、省总工会、省妇联、省卫健委等九个省级部门共同主办浙江省幼儿体育大会，规模持续扩大，所涉项目从最初的幼儿基本体操，增加至幼儿健身舞操、动感篮球、幼儿足球、趣味田径、花式游泳等20个项目，参与幼儿人数也从2000余人增长至15000余人。(顾宁)

图片报道

湖南2024攀岩夏令营举行



主办方供图

本报讯 日前，湖南省“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动暨“湖南&长沙·向上攀”2024攀岩夏令营在长沙市步步高梅溪新天地开展了室外活动。来自长沙的数百名儿童青少年踊跃参与，其中有攀岩爱好者、运动员，还有不少家长携带子女来到现场报名。

活动设置的内容为攀岩赛和趣味赛两大板块。攀岩赛包括难度攀岩、引体向上、扛杠硬拉、负重台阶四个体育锻炼的运动项目，进一步提升当代儿童青少年体质健康的同时，感受体育运动调节身心、锤炼品格的独特魅力。趣味赛则包括“枕”救不开心、急速跳绳、趣味投壶三个带来快乐和愉悦的互动游戏，不仅有利于儿童青少年建立自信和勇气，还为家长和孩子创造了美好的回忆。赛场上，青少年们积极参与、直面挑战，和家长一起，共同体验了项目的快乐。

本次活动由国家体育总局青少司指导，湖南省体育局主办。活动旨在让儿童青少年广泛参加体育健身活动，促进儿童青少年身心健康、体魄强健，让儿童青少年快乐健身、阳光成长。(顾宁)

本报记者 顾宁

近年来，肥胖问题在儿童中愈发突出，越来越多的孩子成了“小胖墩”。肥胖不仅影响孩子的外貌，还对其健康带来了严重的隐患。

肥胖不仅会危害青少年的呼吸系统及骨骼，甚至对其心理、行为、认知及智力产生不良影响。青少年时期超重、肥胖更容易延续至成年期，增加成年后患高血压、糖尿病、高甘油三酯血症、代谢综合征等慢性疾病的发生风险。

研究表明，儿童变身“小糖人”，多是肥胖惹的祸。长期随访研究发现，儿童时期肥胖者在成年期发生糖尿病的风险是体重正常者的约24倍。

科学运动让青少年远离“小胖墩”

其实，“小胖墩”的出现，与不良的生活习惯有密切关系。过量糖分和油脂的摄入转化为了大量能量，再加上运动量不足，能量摄入大于能量消耗，就会带来超重问题。

儿童青少年要选择合适的运动方式，在身体能承受的范围使体内脂肪含量合理地降低，还要避免运动损伤。有氧运动，如慢跑、游泳等都是不错的选择，建议在医生指导下制订合理的运动计划，并坚持锻炼。

在寻找适合孩子运动的项目时，也要考虑年龄和

身体特点等因素。对于肥胖儿童，减脂运动方式应以游戏和趣味运动为主，目标是增加身体活动量，保证孩子们在运动中感受到乐趣。推荐运动有体育游戏、舞蹈等，家长可以陪伴孩子们多参加户外活动。此外，在青春发育期需要获得更高的心肺耐力水平和更强壮的肌肉状态，同时结合青少年心理社交需要，选择一些团体类运动项目。推荐运动有各种球类运动，竞技性强又有社交属性，辅以跑步、游泳等增强心肺耐力的有氧运动，以及徒手力量训练等。