

## 全国“体校杯”足球赛女子组开赛

## 追风女孩 竞逐绿茵

平,不留遗憾。

随着终场哨声响起,南宁市体育运动学校队0比3不敌江西省体育运动学校队。赛后,南宁市体育运动学校队主教练伍辉说:“队员们发挥得很好,把赛前布置的技战术都运用出来了。可以看到对方整体实力比我们强,在场上的跑位、球权转换、临场应变都更成熟,也有个人能力非常突出的球员。”伍辉介绍,南宁市体育运动学校U15女足队组建于2021年,此次“体校杯”足球比赛是姑娘们的第一场全国比赛。“之前她们只参加过自治区的比赛,这次小组赛开赛5分钟姑娘们就先丢了一球,之前她们没有经历过开赛这么短时间就丢球的情况,队员们都希望能够尽快追平比分,所以在细节的处理上就没有那么细致,反而被对方抓住了漏洞。”

在伍辉看来,除了比较熟悉的几支队伍外,大家都是“遭遇战”,属于互开“盲盒”的状态。“我们相互之间其实都不是特别了解和熟悉,赛前准备基本都是根据自己队伍的技战术特点来制定和安排的,没有办法根据对手的情况进行有针对性的布置,因此就更加考验队员的临场应变能力,但恰恰是我们队员现在所欠缺的。”伍辉认为,对于这个年龄的队员来说,最重要的还是打基础和提供比赛平台。“比赛对于她们的成长非常重要。其次是要有一个好的团队,来提供全方位的保障和支持。”

西藏自治区体育运动技术学校队也是本次比赛中的“新面孔”。队伍只有13名队员,但每个人都是“全能战士”。“现在队员比较少,基本没有替补,所以我们

暂时没有让队员进行固定位置的针对性训练,要求她们每个位置都要会踢,每个人都可以顶起任何一个位置,这对她们后期发展也会有帮助,技术会更全面。”教练扎西才旺说。

从西藏到广西,从高海拔地区到平原,这群西藏姑娘们需要克服和适应的地方有很多,开赛前三天,她们就提前到达赛区适应场地。“一开始觉得有点喘不上气,教练带着我们慢跑进行适应性训练,很快就适应下来了。除了气候和海拔的不同,球速也发生了变化,这里的球速会比在拉萨训练时慢一些,所以对传接球的线路有更高的要求。”队员旦增强巴说,5月知道有机会来广西贵港参加全国比赛时,她的心情既激动又忐忑,“可以和其他队伍交手,看自己的实力如何,但又不知道对手有多强,所以训练更加用心了。”

扎西才旺告诉记者,球队组队近一年,还没有参加过全国比赛,希望让姑娘们来感受一下大赛氛围。“队员们平时虽然很调皮,但是训练非常刻苦认真,比赛是提高竞技水平最好的方式,这次参赛不仅可以锻炼队伍,也希望能找到差距,让孩子们知道自己的水平如何,哪里需要加强,给自己设定一个目标。”这次小组赛,西藏自治区体育运动技术学校队取得了一胜两负。“对成绩还是比较满意的,我们发现了一些自身问题,比如队员个人基本功还需要加强,此外还要尽快形成自己的风格、打法和战术体系,提高场上的应变能力。”

赛会期间,组委会还将组织参赛队伍观看国际足球教学片,传播交流国外先进理念和技术,帮助运动员和教练员积累专业知识,提高实战能力。此外,还将邀请知名教练对各队教练员进行理论、实操相结合的专项培训,进一步提升教练员执教水平,强化科学选材育才工作。

## 青少时讯

## 聚焦三大板块

## 全国青少年阳光体育大会8月举办

本报讯 国家体育总局青少司日前举行媒体通气会,介绍了2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会相关情况。

本届阳光体育大会定于8月19日至24日在江西南昌举办,参加对象为年龄在10至15周岁,以省、自治区、直辖市、新疆生产建设兵团为单位组队的普通中小学校、体育传统特色校全日制在校学生和俱乐部学员,并将邀请香港特别行政区、澳门特别行政区及主办地城市青少年参加,预计参加总人数约3000人。

本届大会设置展演展示、教育活动、项目体验三大板块。展演展示板块包括开幕式、青少年健身科普展和中华体育精神展。教育活动板块围绕赛风赛纪和反兴奋剂教育、中华体育精神教育、社会主义核心价值观教育、爱国主义教育等主题,通过公益

捐赠、优秀运动员进社区、爱国主义教育、体校开放日等环节,以多种形式,发挥体育育人功能,大力弘扬中华体育精神,培养爱国主义精神。项目体验板块主要选择传统体育项目、基础大项、三大球和在青少年中广受欢迎、普及度高的项目,将把大多数比赛下沉到学校、社区、商场、健身广场、体育公园和景区等场域举办,办在青少年身边、办在城市各个角落。

阳光体育大会由国家体育总局联合教育部、国家卫健委、中央广播电视总台、共青团中央、全国妇联等部门共同主办,每年举办一届,定位为普及性、综合性、标志性青少年体育赛事活动,淡化名次、突出趣味,坚持“健康第一”、面向全体,办在青少年身边。通气会上还发布了本届大会的会标、会徽、主题曲、纪念牌设计方案。(顾宁)

160个家庭约500人参与  
四川青少年亲子运动夏令营热闹开营

本报讯 7月20日至21日,“奔跑吧·少年”2024年四川省青少年亲子运动夏令营活动举行。

活动吸引了来自全省160个家庭的约500人报名,家长与孩子

在欢笑与汗水中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

活动设置3至6岁滑步车家庭和6至12岁自行车家庭两个组别,主要内容

包括青少年骑行运动、亲子互动、休闲娱乐等多种元素,旨在打造一场别开生面的综合性夏令营体验。

在为期两天的夏令营中,活动举办地非遗博览园不仅以其优美的自然环境和深厚的文化底蕴为活动提供了完美的舞台,还成为家长与孩子共享欢乐、增进情感的温馨家园。

活动现场,骑行知识专业讲解激发了孩子们对骑行运动的热爱,也提升了他们的安全意识。骑行前的热身准备,让孩子们能够在骑行过程中保持稳定的身体状态。随后的骑行赛、亲子家庭骑行赛及趣味挑战环节,更是将现场气氛推向了高潮。

此外,夏令营还精心策划了拔河比赛、清凉水仗活动等一系列亲子趣味游戏,希望通过轻松愉快的方式,增进家长与孩子之间的默契,培养孩子们的团队合作精神。夏令营还设置了分享环节,其中教育知识普及、骑行故事分享及非遗场馆的参观活动,为孩子们提供了了解世界、感受文化的宝贵机会。此次夏令营不仅是一场运动的盛宴,也是一次关于成长、关于亲情的深刻体验。

(顾宁)

## 积极创新 不断探索

## 闯出体教融合“曲靖模式”

本报记者 顾宁

近年来,云南省曲靖市教育局把学校体育和竞技体育工作作为打造高原体育城的重要抓手,大力培养优秀体育人才。曲靖市体育训练中心是曲靖市唯一一家市级体育训练单位,承担全市竞技体育比赛,开设篮球、足球、排球、乒乓球等16个大项,中心常年在训运动员500余名,坚持体教融合、学训并重、文体双修的办学理念,培养了一批批道德修养高、文化素质高、运动水平高的“三高运动员”。

曲靖市体育训练中心前身为上世纪六十年代成立的曲靖地区少年儿童业余体校,1984年成立曲靖地区体育中学,1989年成立曲靖地区体育运动学校,属全日制中专,2006年2月因机构改革,新组建曲靖市体育训练中心,将原有的教学功能剥离,运动员文化学习成为竞技体育发展的短板。面对困难,曲靖市体育训练中心积极创新,不断探索,闯出了体教融合的“曲靖模式”,竞技体育水平不断提升。

在“曲靖模式”探索中,曲靖市体育训练中心与曲靖市民族中学签订联合办学协议,挂牌成立曲靖市民族学校体训分校,引入民族中学优秀教师到体训中心教授文化课。在管理上由中心直接领导,民族中学负责文化课教学保障。在课程设置上,与民族中学实行的“1525”课制完全同步。根据青少年体育训练实际,将学生学习与训练时间交叉,安排上午和晚上上文化课,下午进行体育专项训练,建立了学训并重、文化先行的新模式。同时,中心、分校对班级齐抓共管,设置文化和体育班主任各一名,双班主任密切配合,责任到位,突出“双主体、双责任”。

从曲靖市民族中心校本部学生体育训练和文化课教学的联合办学到小学阶段的相互合作,再到中专、高中阶段的分而不离,曲靖市体育训练中心从曲靖实际出发,在各个学段进行了多种尝试。曲靖市体育训练中心在校生为初中阶段,与民族中学联合办学,小学阶段则通

过和曲靖育红小学签署联合办学协议,让小学学段的体育苗子全部转入育红小学就读。同时,将体校学生纳入中小学学籍管理,指导学校按照国家课程方案、课程标准,结合体校实际,制定教育教学方案,落实教学要求,提高教学质量。进入初中阶段后,中心对学生进行分类,成绩一般的学生进入当地中专或大专,训练仍然在曲靖市教育训练中心,学习成绩较好的学生则升入高中,进一步畅通了学生的升学上升通道。

当地还开展了送体进校、推进课改工作,曲靖市体育训练中心与麒麟区潇湘中学积极探索体教融合新模式,在做好“三操”(早操、活力健身操和放松操)的基础上,推动学校课改,发挥体育教育特色,以体育为带动,丰富校园文化建设,让广大学生受益。为实现体育进校园“请进来”和“走出去”的互动,中心免费为广大学生提供场馆资源和观摩训练,并派驻教练定期到学校开展体育指导。

通过体教融合联合办学,中心与学校实现了“互惠共赢”。曲靖市体育训练中心运动员在全省各级体育赛事前文化测试中,成绩由原来倒数第一变为名列前茅,改变了社会各界对体校学生“专注体育、文化缺失”的偏颇印象。多年来,一大批运动员通过高水平运动员考试、单招等方式进入北京体育大学、首都体育学院、成都体育学院、武汉体育学院等高校。“一校一品”“名校办名队”的模式也为曲靖一中、曲靖市民族中学等增添了“体育金字招牌”,毕业的体育特长生顺利进入北京体育大学、昆明理工大学、云南财经大学等院校,实现了“低进高出”。不仅如此,通过送体进校,还实现了教练和学生的“双向奔赴”,教练找到了广大学生,学生找到了专业教练,越来越多的学生走出教室,有了更多接触体育的机会。这样的“互惠共赢”也促进了“一校一品”“一校一特”建设,推动了学校的“五育并举”,让广大中小学生学习到体育带来的乐趣,促进了身体素质的提高。

本报记者 顾宁

“我们来参加比赛就是来学习的,首先要放下包袱去拼,小组赛出不了线没关系,发挥出自己的水平最重要。”“对一场比赛而言,拼尽全力,有所收获就没有遗憾。”

日前,2024年第五届全国“体校杯”足球比赛(女子组)在广西贵港开赛。本次比赛由国家体育总局青少年体育司、中国足球协会主办,为期12天,将进行三轮小组赛。比赛吸引了来自全国各地的28支队伍参赛,运动员、教练员和裁判员总人数近700人。除了经常征战其他青少年足球赛事的“老面孔”,还有不少全国赛的“新人”,教练给予这些姑娘们的,除了技战术上的布置,更多的还是鼓励,让她们在赛场发挥出水

主办方供图



## 图片报道

## 全国啦啦操联赛舞动沈阳

本报讯 2024年全国啦啦操联赛(沈阳站)比赛日前在沈阳城市学院体育馆开赛。

赛事共设幼儿、小学、初中、高中(职高)、大学、特殊教育学校等组别,吸引了来自北京、山西、辽宁、吉林、黑龙江、山东、陕西的131支参赛队伍、2614名运动员参与。比赛中,队伍各出绝招,进行了花球、街舞、爵士、自由舞蹈、技巧等不同风格的啦啦操表演。

本次比赛由国家体育总局体操运动管理中心、中国蹦床与技巧协会主办,中国蹦床与技巧协会啦啦操分会、沈阳市体育局、沈阳市教育局、苏家屯区人民政府承办。(林剑)



主办方供图

## 科学健身指导

## 盛夏时节,专家支招儿童青少年科学运动

新华社记者 帅才

近期,不少地方出现持续高温天气。暑假期间,儿童青少年应该如何科学运动?

医生指出,适当运动可以加速人体代谢,有利于身体健康。但是儿童青少年等人群不要

在高温时段进行户外运动,避免环境温度过高,体内无法散热,出现体温调节功能失调,引发过热、无力、头晕等中暑症状。湖南省人民医院儿科主任医师曾赛珍说,儿童青少年在三伏户外运动可选择早晚相对凉爽的时段,运动时间不宜过长,一般以锻炼30分钟到1小时为宜,锻炼过程中保证水的摄入,以免出汗过多、体温过高,引起脱水、中暑等。儿童青少年在运动后出现体温持续升高、头痛、肌肉痉挛、恶心等情况时,应及时就医。

“夏季运动要科学补水。”曾赛珍提醒,盛夏时节,人体通过排汗来散热,造成体内水分流失,若不及时补充水分,就会使人体血容量减少,大脑会因此而供血不足,可能造成头痛头晕。一些人在运动后大量出汗,人体丢失大量电解质,在补水的同时还需要注意补充电解质。儿童青少年在运动后,可以使用一些淡

盐水,保持体内水电解质平衡。

“儿童青少年暑期运动要量力而行,最好在清晨和傍晚气温相对偏低的时候进行体育运动。”中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出,儿童青少年在进行激烈的对抗运动时要做好防护,提前做好热身运动,避免发生骨折或关节损伤。

湖南省儿童医院中医科主任李海霞认为,对于儿童青少年而言,八段锦、太极拳、游泳都是不错的运动方式。儿童青少年在运动后不要马上吹空调、洗冷水澡或喝冰饮料,避免温度变化大诱发血管痉挛,引起头痛、头晕等症状。

湘雅二医院重症医学科副教授余波提醒,有些儿童青少年在夏季进行剧烈运动后,容易出现热痉挛。热痉挛常涉及小腿、手臂和背部的肌肉。儿童青少年在运动时要随时观察身体的反应,如有头晕、乏力等症状,要及时停止运动,保证机能恢复。有高血压、糖尿病等基础疾病的儿童青少年在高温天气不要过度运动,避免发生心脑血管意外。