

暑期体育激发青少年运动潜能

孙婧秋

今年暑期，体育成为无数青少年与家庭共同的主题。各类竞技比赛为青少年提供了参与体育运动的舞台，专业体育培训满足提升运动技能的需求，亲子体育活动则在家庭中培养运动兴趣。丰富多彩的暑期体育活动在各地开展，与学校体育形成有效衔接与互补，在点燃青少年运动热情的同时，也让许多人的体育观念悄然发生转变。

青少年体育赛事在这个夏天如火如荼地进行，为广大青少年提供了参与运动、检验水平的舞台。作为2025年北京市青少年三大球公开赛的重要组成部分，百队杯以1369支参赛球队、18094名球员的庞大阵容，为北京青少年足球谱写了崭新篇章；2025年“村BA”全国青少年总决赛在贵州举行，让更多乡镇少年有机会站上正式赛场，展现自我；作为游泳大省，浙江省青少年（儿童）游泳冠军赛让不少小选手在劈波斩浪中挖掘自身潜力，并坚定不断拼搏进取

的决心……赛事让青少年在真实对抗中成长，感受竞技体育魅力，这种体验是在日常体育课上难以获得的。

各类体育活动培训也在暑期迎来高峰。河南省青少年足球夏令营邀请西班牙高水平青训教练，为孩子们提供专业化指导；广州羽毛球暑期班采用小班教学模式，针对不同水平的孩子制定个性化训练方案……值得注意的是，这个暑期的体育培训呈现出项目多样化的趋势，除了传统的乒、羽、篮、足外，击剑、攀岩、滑板等新兴项目也广受青睐。很多孩子经过一个暑期，已经达到掌握基本技能的入门级别，更多人因此爱上一项运动并期待进一步提升水平。专业化的体育培训不仅能提高青少年的运动专项技能，还能在潜移默化中帮助提升体育素养、养成运动习惯。

尤为令人欣喜的是，亲子体育活动在这个夏天广泛开展。暑期是青少年探索更广阔世界的黄金期，也是亲子互动的好时机。上海乒乓球亲子挑战赛采取亲子接力赛制，家长和孩子协同完成比赛；在海南的沙滩

上，家长和孩子组队参加沙滩排球赛，欢声笑语伴随着海风飘荡；在斯巴达勇士儿童赛的现场，陪女儿参赛的家长李先生感慨道：“平时工作忙，很少陪孩子运动，这次陪她参赛才发现她跑得比我快多了，看来我也要加强锻炼。”体育正成为亲子互动的情感链接，在培养青少年运动兴趣的同时，成为更多家庭的共同语言，参与运动的获得感、幸福感进一步增强。

暑期各类体育活动蓬勃开展，与学校体育形成了良好互补。学校体育重在打基础和普及，暑期活动则侧重体验和兴趣培养；学校体育有统一课程安排，暑期活动则有更多个性化选择……二者衔接配合，相得益彰。

暑假即将结束，孩子们带回校园的不仅有丰富多彩的假期体育记忆，还有被点燃的运动热情和养成的锻炼习惯。期待暑期体育热成为持续推动青少年体育发展的新起点，让运动真正成为他们生活中不可或缺的一部分，让更多人在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

数比例超过38.5%，全国体育场地面积较“十三五”末增加11.31亿平方米；一些地区聚焦不同人群开展差异化赛事活动，比如四川连续7年举办“川籍农民工运动会”，累计带动川籍务工人员参与健身超200万人次；“村超”“村跑”“浙BA”“苏超”等一批火爆的“村赛”“城赛”以体育为媒，既推动全民健身与全民健康深度融合，也促进文旅商融合发展……作为主要报道全民健身和青少年体育的记者，这些“十四五”期间取得的相关成就让我深感振奋，而8月8日在国家奥体中心目睹的生动场面，正是这一系列数字和成就的具象化。

8月8日是全民健身日，也是我的生日。在国家奥体中心，大家听到我和工作人员的对话后，几位同行笑着说，“看来，你注定是要干这一行的。”我想，继续作全民健身事业发展的见证者，我非常愿意！

读者点题采访

编辑同志：可否介绍一下下射击奥运冠军李越宏目前的状况，特别是他的职业生涯有什么规划，谢谢！

北京网友 一击必中

李越宏的热爱有增无减

梁 琰

李越宏的故事大家并不陌生，他参加了三届奥运会，去年在巴黎奥运会上圆了冠军梦，为中国男子25米手枪速射项目实现了奥运金牌零的突破。确认夺金后，李越宏放下手枪转过身来。《歌唱祖国》的音乐响起，复杂的心情交织，老将流下了泪水。

巴黎奥运会夺金时李越宏已经34岁。作为队中年龄最大的运动员，能否坚持到四年后的洛杉矶奥运会，李越宏当时的回答是：“看缘分吧。我还没有想太多，先歇一歇，享受一下美好时光。”

一年后再次面对这个问题，李越宏的回答有了变化，“我觉得需要一步一步地走，尽量保持自己的技术动作，保持竞技状态。下届奥运会可能距离太远，要看自己的技术、心态能不能达标。如果能，会选择再拼一下，如果达不到也很正常，把机会留给年轻人。”

已经实现了奥运金牌的梦想，下一个梦想是什么？李越宏看着其他奥运冠军的经历，有了一些思考。“我觉得自己还有很长的路要走，有很多坎要迈，不应就眼看这一个奥运金牌。我国有很多优秀运动员不只拿到过一届奥运会金牌，我也会思考他们在第一次拿完金牌后在想什么。可能是如何在专业上让自己变得更好，把更多东西做得更细致，包括给项目作一些贡献。”

要给项目作贡献，这样的表达流露出李越宏对射击的真挚情感，“随着时间增长，我对射击的热爱肯定有增无减。这个项目赋予了我很多，我们彼此成就，我也想通过各种方式同射击项目继续交流与沟通。”李越宏首先从身边做起，对于年轻运动员，他通过言传身教帮助他们加深对项目的理解，无私分享成功经验和失败教训，让他们能走在正确的道路上。

巴黎奥运会后，李越宏参加了在印度新德里举行的射击世界杯总决赛，并如愿登上最高领奖台，集齐了射击三大赛（奥运会、世锦赛、世界杯总决赛）冠军的最后一块拼图。之后，他把重心放在了家庭上，担起辅导孩子作业的重任。“没辅导过不知道，开始还心平气和，慢慢地就发现已经不能好好说话了。”聊起辅导作业的经历，李越宏无奈地笑了。在社交媒体上，他喜欢分享辅导作业的趣事。网友调侃道：“是不是突然觉得教孩子这件事比拿奥运金牌还难？”李越宏的儿子喜欢打篮球。在视频中，他总用“写完作业就可以去上篮球课”激励孩子。作为冠军爸爸，他还会告诉孩子：“重要的并不是考多少分，而是有没有办法解决面前的这道难题。”

虽然在世界杯总决赛后已经很久没有系统训练，但李越宏仍在今年举行的全国射击冠军赛、全国射击锦标赛中登上领奖台。比赛时，他习惯事先把尺子放在地上确定站位，还不时拿起笔记本记录比赛情况。对于从事的项目，李越宏始终肯花心思钻研，肯下苦功练习。虽然通往洛杉矶奥运会的路还看不清方向，但李越宏说：“只要用心热爱，就能战胜一切困难！”

记者百味

我在全民健身日过生日

张博宸

今年8月8日是我国第17个全民健身日，当天，我来到国家奥体中心（全民健身日主题活动全国主会场之一）采访报道。尽管那天阴雨绵绵，但进入国家奥体中心体育馆后，我立刻感受到满满的全民健身热情。随着活动逐步推进，我从惊讶于现场观众之多、受邀的非遗运动展示和赛事活动内容之丰富，过渡到感动于专业体育公司对数智体育领域的探索之深，群众对新兴项目的体验兴趣之浓，及参与“百队杯”的家校双方对青少年体育的高度重视。可以说，整场活动让我感慨颇多。

活动结束，我和其他记者坐在一起等待采访国家奥体中心负责人。此时，附近的匹克球场地，青少年们还在探讨规则，认真挥拍；面前的展演区域，中老年表演者久久未散，参与体育的快乐与活力展现在每个人脸上；背后的看台座位上，来自北京各区的群众还在交流健身经验，相约一起锻炼……出生于1997年8月8日的我不禁感慨，自决心进入体育类院校学习体育新闻专业起，就想象着将来在工作中度过生日的场景，而今这一幕成为现实，让我有了实际的感受。

等待采访时，国家奥体中心的工作人员同我们闲聊。她问我：“外边那

么大的雨，里面又这么火热，你感觉怎么样，在想些什么？”

“作为报道群众体育的记者，未来很多年，我还会在全民健身日过生日。”我笑了笑说，“能从体育爱好者变成体育新闻从业者，进而成为全民健身工作不断进步发展的见证者、传播者，这挺有意义的。”

就在我敲下以上文字时，在国新办举行的“高质量完成‘十四五’规划”系列主题新闻发布会的体育专场刚刚结束。我从新闻发布会上了解到，今年全民健身日期间，在全国共举办2.2万余场赛事活动，直接参与人次超1100万；截至2024年，经常参加体育锻炼人

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

