

骄阳似火 “运动小达人”够拼的

■本报记者 高晓刚 文/图

暑假这些天,即将上四年级的马立轩、马正轩哥俩几乎没睡过一个懒觉,在家玩电脑游戏、看动画片的机会也特别少,原因是他们的大多数时间都在球场上度过。7月24日一早,小俩哥照常来到离家不远的银川市兴庆区丽景湖公园笼式篮球场打篮球。

“来的时候4片场地都有人在打篮球,我俩就在旁边的空地上练练基本功,拐角的场地有几个人走了,剩下4个人在打,我们就加入进去一起打。”马正轩一边擦汗一边说。

马立轩、马正轩是一对双胞胎兄弟,球场上,两人轮流扮演进攻方和防守方,一个运球上篮,另一个使出浑身解数阻挡干预,完成一次投篮后,交换位置继续练习。

“这两个小家伙从小就爱运动,一到暑假,每天早上、傍晚都要去球场玩好一阵子,身体比小时候结实多了,性格也越来越开朗活泼,可能跟喜欢运动有关吧!”陪小哥俩打球的家人告诉记者。

银川十五中初二学生崔锦一也是运动场上的常客,身材高大的他是学校足球队主力,曾代表学校参加兴庆区中小校园足球

联赛。他告诉记者,自己从小学开始就喜欢足球项目,平时只能在周末踢球,到了暑假,几乎每天都出来踢球。“在球场上认识了很多其他学校的同学和一些年龄稍大的人,虽然之前大家都比较陌生,但通过踢球变得很熟悉,感觉踢球不仅能强身健体,还增强了团队意识,也提升了自己的社交能力。”崔锦一说。

像马立轩哥俩和崔锦一这样的暑期青少年“运动达人”还有不少,无论是篮球、足球、乒乓球等球类项目,还是游泳、武术、体育舞蹈等体育项目,处处都有青少年的身影。他们奔跑在运动场上,尽情享受运动的乐趣。

“现在的孩子大多靠电脑游戏、玩手机打发闲暇时间,暑假期间让孩子多参加体育运动,意义十分重大。”体育教育硕士研究生朱佳丽告诉记者,对孩子特别是低龄孩子而言,暑假要倡导玩得开心、学得充实,通过自己喜欢的体育项目达到增强体质、激发潜能、自强不息的目的,这样的运动习惯也会让孩子终身受益。



马立轩(中)、马正轩(右)哥俩一起打篮球。



崔锦一(左)与对手展开拼抢。

体育夏令营 暑期挺火的

■本报记者 高晓刚

“孩子不小心碰到门框上,问他疼不疼,他说‘不碍事,我是小铁人。’他给我们滔滔不绝地讲训练时的感受,说自己非常喜欢这项运动。一些细小的改变,让孩子更加自信、自立、自强……”7月23日上午,宁夏铁人三项运动协会负责人丁炳宁收到一条微信,这是一位铁三夏令营学员家长发给他的。

今年暑假,宁夏铁人三项运动协会先后举办了为期两周的“奔跑吧·少年”铁人三项夏令营,这也是该协会第七年举办夏令营。今年的夏令营继续以公益性培训为主,培训内容包含游泳、骑行、跑步、青少年体适能、桨板等。

第一期全封闭夏令营在青铜峡进行,结业时进行了小铁人等级评定测试赛,参加人数66人。第二期夏令营在银川市金凤区举行,有近30名青少年参加,培训的一大亮点就是增加了桨板项目。

桨板运动近年来非常流行,零基础入门,不会游泳照样可以参与公开水域体验活动。宁夏铁人三项运动协会专业桨板教练为孩子们授课,从水域安全课程到入门考证,快速上手。夏令营结束后,超过50名青少年获得全国小铁人技术等级证书,20多名青少年获得全国桨板运动水平等级证书。

面对青少年群体奔涌而出的运动热情,一些体育俱乐部、体育相关机构纷纷搭平台、伸援手。7月上旬,宁夏体彩中心举办了两期网球公益夏令营,100名营员参加了网球基础、体适能等科目的训练和测试。宁夏体育馆、宁夏亲水体育中心、银川市湖滨体育馆青少年体育俱乐部、宁夏社会体育服务中心等单位也相继开展了羽毛球、乒乓球、篮球、国家体育锻炼标准达标赛等丰富多彩的体育夏令营活动。

“学习不只是学课本,更需要真实体验。在一周的封闭训练中,我增强了独立生活能力和团队合作意识,这次夏令营是一次难忘的人生经历。”夏令营营员鲁欣阳在日记中写下了这样的感悟。

采访中,不少家长表示,没想到孩子非常热爱体育,通过夏令营提高了与人沟通的能力,学会了谦让、与人为善,自理能力和克服困难的能力也明显增强。

“丰富多彩的体育夏令营,为广大青少年提供了学习掌握体育技能的机会,引导他们强身健体、积极向上,为全面发展打好基础。”

自治区体育局青少年体育处相关负责人说。



俱乐部羽毛球夏令营。



体彩网球夏令营学员参加体能训练。



宁夏铁人三项运动协会供图
铁三小营员参加骑行训练。



宁夏铁人三项运动协会供图
铁三小营员训练桨板项目。