

关注青少年体育

今天的小孩爱玩啥？

暑期将至,如何让孩子收获更快乐充实的运动生活？
在高墙窄道上飞速穿梭,跟随节拍感受身体律动,顺着岩壁摸索向上的路径,脚下滑板腾空翻转如在云端……当下,跑酷、街舞、攀岩、滑板等成为不少“小孩哥”“小孩姐”的“心头好”。让我们一起“种草”孩子们的新潮运动,感受他们的自信与活力。

——编者

跑酷,有趣的“闯关游戏”

本报记者 门杰伟

攀爬、跳跃、前滚翻……吉林省长春市一处跑酷训练馆中,一个身着黑色运动服的小小身影,如同敏捷的小猎豹,在色彩鲜明的高墙、窄道、陡坡中灵活穿梭。今年5岁的马行知沉浸在跑酷世界中,汗水打湿了额前的头发,他的小脸通红,眼神流露着掩盖不住的兴奋。

又一次干脆利落地完成一组动作,马行知喘着粗气跑到场边:“妈妈,你看我刚刚像不像‘飞’过去的?跑酷太好玩了,比在平地上跑有趣多了!”

今年是马行知学习跑酷的第二个年头。“孩子从小就喜欢跑跳,翻跟头更是家常便饭。”马行知的母亲姜宇航对记者说,她在网上看到跑酷相关的视频后,觉得这项运动充满活力,契合儿子的天性,于是到专业跑酷训练馆报了班。

“孩子尝试后,很快爱上了这项运动。”姜宇航说,跑酷的魅力在于把“玩”和“学”融合起来。在成人看来需要技巧的动作,在孩子眼中就是充满挑战的“闯关游戏”。

如今,马行知对跑酷的热爱早已不局限于课堂。下了课,他常常是最后一个离开训

练馆的孩子,要和小伙伴们在场馆多练上几轮才罢休。回到家,客厅、卧室都成了他的“训练场”。前不久,他还在训练馆的内部比赛上获得了第一名的好成绩。

“他现在迷上了侧手翻,天天在家练习。”姜宇航笑着说,“在公园里玩时,他看到空地就想翻,旁边有人鼓掌叫好的时候,最多一口气连翻11个!”围观的关注和掌声,进一步提升了孩子的自信心。

“以前他挺瘦的,现在明显壮实了。”姜宇航细数跑酷给孩子带来的好处,“这是一项综合性很强的运动,有利于提升爆发力、耐力、专注力,能为孩子未来接触其他运动打基础。”

执教近20年,让教练周锦玉感到欣慰的是,这项运动越来越被社会认可。“十几年来,大多是感兴趣的中学生自己来学,如今则是家长们主动带着孩子来报名。”周锦玉说,目前场馆的小学员已经有200多名。

“跑酷等新兴体育项目已经逐渐被纳入一些中小学的课程,全国范围内的赛事也越来越多。”周锦玉说,“相信未来会有更多孩子从这项运动中受益,找到自信和快乐。”

攀岩,岩壁上跳“芭蕾”

本报记者 张云河

蹬腿,展臂,扣住岩点,猛地向上一攀。广西壮族自区南宁市日星攀岩馆里,10岁的文俊皓飞墙走壁,好似在岩壁上跳“芭蕾”。“左上,贴近,爆发!”岩壁侧后方,父亲兼教练文宵悉心指导,满脸欣慰,“这孩子是攀岩的好苗子!”

别看岁数小,文俊皓可是个不折不扣的攀岩“老手”。受父亲影响,他从小就喜欢攀岩,6岁时开始接受正式训练。

攀岩分难度、速度、攀石3个项目。简单来说:难度,是看谁爬得高;速度,是看谁爬得快;攀石,是看谁完成线路多。

文俊皓3个项目都练,每周训练3次,每次两小时。为了他能更好地训练,父亲还用木板在自家阳台做了块小岩壁。

“我印象最深的一次比赛在浙江。”文俊皓说,2020年,他参加了中国(绍兴)青少年攀岩公开赛,“比赛的岩壁高12米,是我从来没挑战过的高度。”

在A赛道刚爬了三四米,B赛道的选手

已经登顶了。“‘放弃吧’,心里有个声音说。但我鼓励自己,一定能完赛!”文俊皓找寻上升岩点,协调身体各部位,继续坚持。

A赛道运动员,攀爬时间到。”裁判员虽已提醒,但文俊皓仍未放弃。“最终登顶拍板时,我很开心。虽然没有成绩,但收获很大。”文俊皓说,他突破了自己。

握、抓、扣、搂、蹬、挂、跨、踏……文俊皓从攀岩中收获了健康和快乐。线路充满挑战,动作做起来好像武侠小说中描述的那样——壁虎游墙,身轻如燕。“这是多么有意思啊!”文俊皓说。

去年底,文俊皓获得2024“凯乐石”全国攀岩希望之星系列赛(广西)C组男子攀石赛、难度赛、速度赛三项第一名。他自豪地向记者展示着自己的攀岩粉袋,上面有国家攀岩队张悦彤、广西攀岩队覃于妹两位名将的签名。

“向上攀登,我要继续努力!”已获得11块奖牌的文俊皓,对未来充满期待。



②



①③

图①:文俊皓在攀岩。
图②:熊希怡在跳街舞。
图③:李柏纬在滑滑板。

以上图片均为受访者提供

街舞,律动中点燃热爱

本报记者 洪秋婷

放学后,换上时尚的便装,穿上运动鞋,扎起双麻花辫,14岁的广东女孩熊希怡来到舞蹈室。打开音响,自己喜爱的音乐响起,她开始了街舞的基本功练习。

伴随着音乐律动,熊希怡配合着前后滑移的舞步,双臂如机械齿轮般精准卡点。音乐一曲接着一曲,熊希怡好像有使不完的力气,始终保持着饱满的激情,将身心全然沉浸于街舞的韵律中。

“我喜欢街舞,觉得很酷。”熊希怡一开始通过舞社学习嘻哈舞,3年前,她偶然观看了一次专业舞者的机械舞表演,舞蹈中极具张力的动作令她深受震撼,转而学习机械舞至今。

街舞是体育与街头表演相结合的舞蹈形式。这种以身体律动为主的艺术表达,配合专属音乐风格,可以单人跳也可以集体配合,主要包括霹雳舞、嘻哈舞、机械舞、爵士舞等类别,兼具运动健身与舞台表现的双重属性。

2024年8月,街舞中极具代表性的霹雳

舞首度亮相巴黎奥运会赛场,标志着这项运动正在逐步获得社会主流的认可,越来越多青少年也爱上了街舞。

“我喜欢尝试,想把机械舞基本动作与个人风格结合起来。”熊希怡告诉记者,“对我来说,跳街舞是一种劳逸结合的运动方式。”

“周围很多孩子都在跳街舞,我也很支持孩子参与这项运动。在音乐和舞蹈中,孩子可以减少负面情绪,释放压力。热爱运动的孩子往往更具阳光心态。”熊希怡的母亲说。

每天完成作业后,家中客厅便是熊希怡的专属练习场。今年1月,凭借对抒情音乐的诠释与即兴编舞能力,熊希怡在2024年全国青少年体育联合会青少年街舞巡回赛广州站斩获桂冠。今年在各项省级赛事活动中,她已累计获得5枚金牌。

“街舞属于热爱它的人,没有界限。”熊希怡说,很多街舞爱好者通过“即兴斗舞”等进行舞蹈交流,自己因此结识了很多好朋友。

滑板,如风一般起飞

本报记者 王欣悦

像一阵风掠过俱乐部的训练场地,9岁的李柏纬脚踩滑板“咔嚓”一声越过栏杆,腾空翻转,稳稳落地。围观的人群欢呼:“小孩哥!牛啊!”

这个在重庆市第七届运动会上斩获男子乙组街式滑板冠军的“小孩哥”,3年前还是个“小哭包”。

母亲李艳颖回忆,当年在商场偶遇滑板表演,李柏纬缩在她身后,怯生生地看着一群滑板少年摔得四仰八叉却又立马弹起。“他们即便从滑板上摔下,也能立刻爬起来,我当时就想,看来这项运动能磨炼孩子的意志。”李艳颖说。

刚加入滑板俱乐部时,教练告诉李柏纬,如果他能在暑假期间完成豚跳——即用双脚带板起跳这一训练动作,就可以加入俱乐部的滑板少年队。对于刚入门的李柏纬而言,这无疑是个巨大的挑战。然而,李艳颖怎么也没想到,那时年仅6岁的李柏纬每天都缠

着她,非要去训练不可。仅仅一个月的时间,李柏纬就成功完成了这个动作,顺利成为滑板少年队中年纪最小的队员。

从此,滑板成了李柏纬的勇气“开关”。每周课余时间,他用在滑板练习上的时间接近20个小时。“滑板让我不怕摔、不怕疼,摔10次也能在第十一次冲上去!”他眨眨眼,露出膝盖上的创可贴。

2024年9月,重庆市第七届运动会滑板比赛现场,流畅完成“大招”后,李柏纬赢得全场喝彩。最终,他成功斩获男子乙组街式冠军,收获了自己接触滑板以来的第一枚重量级金牌。

如今,重庆街头经常能见到滑板爱好者。他们在滑板上飞扬青春和梦想,也让这项年轻又颇具观赏性的运动被更多人熟知。“很多学滑板的人是充满创意的,因为滑板不会拘泥于重复的动作。滑板教会我,失败不是结局,而是新招式的开始。”李柏纬说。

链接

新潮运动有望进一步落地生根

李耀章

近年来,跑酷、街舞、攀岩、滑板等新潮运动受到儿童青少年欢迎。从城市街头到校园课堂,从兴趣培训到赛事比拼,越来越多的孩子乐于表达自我、释放活力。这不仅反映了运动方式的变化,还展现了新一代青少年在身心发展、社交需求和审美情趣上的新趋势。

政策支持为新潮运动的普及提供了坚实基础。《义务教育体育与健康课程标准(2022年版)》将“新兴体育类运动”纳入课程体系,为小轮车、轮滑、攀岩、登山等运动进入学校教育提供了制度保障。

社交平台等的加入助推了新潮运动的迅

速流行。短视频平台以可视化方式传播这些新潮运动,激发了青少年的参与兴趣。同时,运动品牌通过专业装备、赛事支持等形式,积极布局相关领域,也提升了运动的吸引力与组织化程度。

新潮运动形式自由、富于创意,鼓励个性表达与自主学习,越来越多家长正从“观望”转为“支持”。未来,新潮运动有望进一步落地生根,成为儿童青少年体育运动的有力补充。

(作者为北京体育大学教育学院副教授、国家级社会体育指导员)

体坛观澜

徜徉街头,跑酷健将“飞檐走壁”,街舞少年随着节奏舞动,攀岩小将挑战垂直高度,滑板高手在碗池中翻转腾挪……今天,很多曾经小众的运动,正成为新一代儿童青少年的健身选择。这些更富挑战、更新潮的运动,折射着全民健身活动的代际更迭,也书写着当下孩子们的成长态度。

强健身心、多维发展,是一些新潮运动受欢迎的显著优势。从心理韧性的培养来看,一个跑酷动作需要在短时间内综合考虑环境和身体条件,一个滑板技巧可能历经数百次尝试,征服一面攀岩墙要克服对高度的恐惧,街舞斗舞则需直面竞争比拼。除了增强体质,这些运动特性还能锤炼孩子的毅力和抗压能力,有利于增强其自信心、自律性,为孩子的多维发展打开新的大门。

注重快乐自由、彰显个性与创造力,是新潮运动的潜在价值。正如在街舞中,既蕴含体育竞技精神,又注重创意与艺术追求,尤其是中国式“新街舞”从中国功夫、地方戏曲、民族民间舞中汲取中华优秀传统文化精粹,体现出越来越充沛的文化自信。今天的孩子主体意识不断增强,自主表达的欲望越发热切,他们用自己的方式彰显个性态度,也让这些新潮运动散发中华优秀传统文化的夺目光彩。

今天,越来越多的“小孩哥”“小孩姐”正在以勇于挑战极限、探索身体更多可能性的运动选择,重构运动生态。我们看到的不仅是孩子的成长越来越个性,更是一种成长哲学的转变——从单一标准到多元价值,从外在推动到内在驱动,从被动接受到主动创新。当孩子们在场馆里纵身起跳、在街头尽情舞动、在岩壁上勇敢攀登、在滑板上自由飞跃时,他们不仅在强身健体,还在书写属于这个时代的成长故事。

(作者为《中国艺术报》社理论副刊部副主任、主任记者)

秒懂体育

硬地、红土、草地 不同网球场地有何区别？

6月30日,2025温布尔登网球锦标赛在英国伦敦拉开大幕,引发球迷关注。

硬地、红土和草地,这是当前网坛的主要场地类型。在四大满贯赛事中,澳网和法网是硬地,法网是红土,温网则是草地。不同场地球速不同,球员不但打法不同,还会使用不同的装备。

在草地球场,球的速度更快且弹跳不规则,比赛回合较短,发球就成为球员们的重要“武器”。发球上网打法曾经是草地比赛的主流。在草地比赛中,球员们的发球局更难“攻破”,抢七局发生的比例也会更高。2010年温网首轮,美国选手伊斯内尔战胜法国选手马胡,共同创造了11小时5分的网坛最长比赛时间。

目前温网草地为100%黑麦草,切割高度为8毫米。草地球场对草种、高度都有严格规定,再加上气候限制和相对高昂的维修保养费用,很难被广泛推广。球员对草地球场相对陌生,让草地比赛极易爆冷。

红土球场并不是天然土壤,而是分层分布着碎砖粉、白色碎石灰石、碎石等。最上层是由红砖磨成的砖粉,因此得名“红土”。红土场上球速较慢,回合较多,需要球员拥有出色的体能和移动能力,擅长底线对抗和上旋球的选手在红土球场更有优势。球员在击球时经常会做出优雅的“滑步”,这一技术也是红土场上的独特风景。

硬地是最广泛的网球场,容易建造且维护成本低。场地通常以沥青或混凝土为基础,表层涂上涂料。通过调整涂料的成分和厚度,可以得到不同的击球反弹高度和速度。澳网场地是慢速硬地,而法网是快速硬地。世界上多数网球赛事在硬地进行,由于场地平整,球的弹跳很有规律,考验的是球员技术的全面性。

(本报记者 李 硕整理)

世界超级联赛 中国女曲位列第四

本报北京6月30日电 (记者晨晨曦)当地时间6月29日,2024—2025赛季曲棍球世界超级联赛在德国柏林落幕。中国国家女子曲棍球队在最后一轮比赛中以3:2战胜印度队,最终以8胜3平5负积28分位列积分榜第四,创下在该项赛事中的历史最佳战绩。

世界超级联赛是由国际曲棍球联合会于2019年创立的职业联赛体系,汇集了全球排名前九的队伍,比赛采用主客场赛制,赛期横跨半年。荷兰队以13胜2平1负积42分的成绩居积分榜榜首,阿根廷队和比利时队分列第二、三位。

三人篮球世界杯男子赛场 中国队创历史最好成绩

本报北京6月30日电 (记者王亮)在蒙古国乌兰巴托进行的2025年三人篮球世界杯于北京时间29日落下帷幕。由郭瀚宇、相智超、张殿梁、吴星锐组成的中国三人篮球男队表现亮眼,小组赛阶段4战3胜顺利晋级八强,虽然淘汰赛阶段负于西班牙队无缘半决赛,但这已是男队在该项赛事中的历史最好成绩。

据了解,中国男队此次参赛的4名球员均来自中国男子三人篮球超级联赛(超三联赛)。其中,来自上海横沙誉民俱乐部的郭瀚宇,不仅帮助球队夺得2024年超三联赛总冠军,还获得最有价值球员称号。