

亚洲大学生篮球联赛上海交通大学队夺冠

为亚洲篮球注入活力

8月11日晚,2026亚洲大学生篮球联赛(AUBL)在浙江杭州滨江体育馆落下帷幕。凭借第四节关键时刻的出色表现,上海交通大学队以72:69险胜台湾政治大学队,夺得冠军。本届比赛中,上海交通大学队一路连克多支劲旅,韧性十足,被视为AUBL本赛季的“黑马”。

精彩激烈的比赛之外,AUBL在竞赛组织、市场运营等方面可圈可点。不少来杭州观摩赛事的亚洲篮球界人士对赛事的举办充分认可,表示中国团队和中国市场是联赛不断成长的关键力量,期待中国为亚洲篮球注入更多活力。

不同篮球风格的碰撞

从参赛阵容来看,中国高校参赛球队数量从7支缩减至5支,其中2支来自中国香港和中国台湾。本届共有6支新加入球队,来自澳大利亚、菲律宾、日本、韩国、蒙古国等。参赛阵容分布更加均衡,AUBL的国际化进程明显加速。

新球队的加入,为AUBL带来更多活力。不同球队风格迥异,相互之间的碰撞与对抗让球迷大饱眼福。清华大学队主教练陈磊说:“AUBL提供了一个平台,让我们见识到不同风格的球队,日本的球队小巧灵、澳大利亚的球队以高度和对抗见长、菲律宾的球队打得飘逸,我们也需要不断强化自己的风格。”

首次参赛的早稻田大学队球风犀利、配合默契,其顽强表现令众多球迷印象深刻。教练仓石平说,由于日本球员在身高和对抗上无法与其他强队抗衡,因此在训练中非常重视跑动、投篮和配合,“只有这样才能变劣势为优势,这也符合现代篮球的发展潮流。”

通过AUBL舞台的历练,不少球队和球员收获了成长。上海交通大学队多次在大比分落后时,顽强逆转比赛,主力后卫陈天灿荣膺本届赛事最佳球员。整个系列赛,他多次命中关键进球、有效串联球队。

首个面向亚洲高校的跨地区赛事平台

AUBL创立于2025年,由亚洲大学生体育联合会官方认证,是首个面向亚洲高校球队打造的跨地区赛事平台。赛事独家运营方亚洲校园篮球联赛有限公司负责人李锦天透露,不少亚洲国家和地区的大学生篮球协会专程来到比赛现场,对赛事给予充分认可,并表示将全力支持,期待赛事能继续办下去,越办越好。

韩国篮球协会原主席方烈此次专程来杭州现场观赛。他自掏腰包请队伍聚餐,将延世大学、高丽大学两所高校球队聚拢在一起。他认为,篮球赛场上的对手应该彼此成就,互相成长。校园篮球的魅力在于热血与纯粹,这也是AUBL的吸引力所在。

“AUBL赛场对抗激烈,符合现代篮球发展潮流,对于亚洲的篮球界青年才俊来说,这样的舞台具有很高的锻炼价值。”方烈说,作为一个新兴的赛事,AUBL充满潜力,未来可期。

提升亚洲篮球整体影响力

据AUBL官方透露,自2026年11月开始,新一届AUBL将启用主客场赛制,共有16支高校队伍参加。相比赛会制,主客场制将面临全新挑战,包括赛程制定、阵容组建、投入产出等,都是运营方面需要解决的问题。在李锦天看来,挑战客观存在。他提到,相比于滨江体育馆,部分高校的篮球馆无法达到使用标准,团队还需要去所在城市寻找合适场馆。但主客场制同样有赛会制无法具备的优势,那就是球队身处校园主场所营造的火热氛围。每一所学校都有自己的主场配色和篮球文化,团队会用另外一种逻辑体现主场的审美和包装。

李锦天介绍,今年赛事在曝光度上实现跃升,整体招商情况也有提升,这为接下来赛事的运营积攒许多信心和底气。“更重要的是,很多国家和地区的大学生篮球协会对AUBL给予很高期待,这是我们持续克服种种挑战的动力。”李锦天说。

对于一项篮球赛事来说,球队和球员是关键所在。李锦天介绍,前两届赛事还处在摸索阶段,启用主客场制后,赛事周期会拉长,参赛球队数量会提升,覆盖更多亚洲国家和地区。下一届会有16支参赛球队,未来两到三年的目标是扩充至30支参赛球队。“我们的出发点是致力于持续提升亚洲大学生篮球的整体影响力。”李锦天说。

那些全力以赴的瞬间、胜利或失败的经历,都将成为这个夏天的难忘记忆,伴随这些亚洲高校队伍的球员许久。无论对于亚洲篮球发展,还是对于大学生成长,AUBL存在的意义,不言而喻。

AUBL决赛,上海交通大学队球员陈天灿(右)在比赛中。

肖健摄(影像中国)

提升基础体能 开展专项练习 调整运动强度

青少年暑期可以这样练

暑假里,公园、球场、游泳馆,处处跃动着青少年的身影。近年来,教育部、国家体育总局出台文件,明确要求中小学生每天体育锻炼时间不少于2小时。如何将良好的运动习惯延伸到假期生活?如何抓住窗口期让孩子练就好身体?记者邀请专家、运动员为家长和孩子支招。

健身视野·服务站

基础体能如何培养

平均每天至少进行60分钟中高强度活动,以有氧为主

清晨,30余名参加“王宇跳跃训练营”的青少年正在北京工业职业技术学院的体育场、力量房操练。暑期进行体育锻炼,如何提升孩子们的运动能力?

训练营发起人、亚运会跳高项目冠军王宇介绍,青少年提升基础体能分为力量、速度、柔韧、协调和耐力等板块,每个板块都有独特的作用。“速度方面分为频率和幅度,青少年能够通过正确的跑姿让身体更加迅捷。柔韧是保证不受伤的关键,也是训练后恢复的重要手段。肌腱力量是完成启动、急停、变向等动作的保证。应把基础体能的几个板块融入日常训练中。”

世界卫生组织发布的《关于身体活动和久坐行为指南》建议,5—17岁儿童青少年一周内平均每天应至少进行60分钟中高强度身体活动,以有氧活动为主;每周至少3天安排剧烈强度有氧活动,以及增强肌肉和骨骼的活动。王宇认为,在提升基础体能过程中,平时运动较少的青少年不宜一开始就追求大运动量。“青少年的心肺能力还处于成长阶段,不能过分地追求跑量。”他表示,青少年锻炼要遵循科学原则,根据每个人的成长特点制定不同计划。

国家体育总局体育科学研究所研究员李良建议,一次完整的训练可按照“热身活动—主体训练—整理活动”进行。先用5—10分钟的时间,通过关节活动、动态拉伸、慢跑等活动激活大脑和肌肉,完成热身活动。运动结束后,不要立即停下,可通过慢跑、甩臂步行等方式,调整呼吸节奏,让身体放松下来,然后再做一些静态拉伸,使紧张的肌肉得到舒展和放松。

李良介绍,训练可采取有氧耐力练习和抗



阻练习为主要锻炼内容,其中有氧耐力练习可选择跑步、骑车、游泳、跳绳等运动。值得注意的是,青少年进行抗阻训练时不能盲目增加负重,可先利用自身体重作为阻力进行训练,例如深蹲、俯卧撑、臀桥、平板支撑等,每个动作做1—2组,每组8—15次,以姿势稳定、动作可控为前提;当力量和控制力明显增强时,可借助外部负荷强化训练,如哑铃、弹力带等。抗阻运动建议每周练习2—3次,尽量安排在不连续的日期。

专项运动怎么训练

先练习分解动作,再完成组合作

“三大球”已成为多地中考的体育考试项目,很多家长表示,自己没练过这些项目,想帮助孩子暑期进行提高,有哪些建议?

李良表示,青少年可以利用暑期进行一些专项练习,有针对性地提高运动技能。

足球专项训练方面,应先提高控球和变向能力。运球时身体重心稍降低,膝关节保持适度弯曲,用脚内侧、脚外侧或脚背内侧轻触球,采用“小步幅、快频率”的方式前进,使球始终处于下一步能够触及的位置。变向前应适当减速,绕过标志杆或障碍物后再加速,避免球速远离身体移动速度。射门时,支撑脚踏在球的侧后方并指向目标,踝关节固定,用脚内侧



提升基础体能 开展专项练习 调整运动强度

青少年暑期可以这样练

河北省石家庄市向小学生提供1万余个托管学位

免费托管 体育添彩

扎马步、冲拳、推掌……河北省石家庄市金地小学的操场上,孩子们列队整齐、精神抖擞,在武术老师付华毅的指导下习武,一招一式规范有力,透着传统武术的精气神。

这里是石家庄市开设的小学生免费暑期托管课堂。7月13日至8月21日,石家庄市在长安区、桥西区、新华区、裕华区、高新区布设30所托管学校,面向本市小学生以及外地返乡、探亲小学生,提供1万余个托管学位,家长可按需线上报名。

“往年暑假,孩子喜欢宅在家看电视、玩手机,不仅缺乏户外活动,还要担心视力下降。如今学校开设暑期托管,可真是帮了我们大忙!”石家庄市北苑小学学生家长闫景林感慨。

在石家庄,提供暑期托管服务的小学,课程丰富多彩,既有绘本阅读、非遗艺术、书法等课程,更将体育课程摆在突出位置,不同学校的体育课各具特色。

“射者,仁之道也。射求正诸己,己正而后发……”在石家庄市石岗大街小学,老师

本报记者 陶相安 刘硕阳



推射可提高准确性,用脚背正面击球则更有力量。训练时可先设置4至6个标志盘练习运球变向,再衔接定点射门,熟练后进行计时练习。

篮球专项训练则重点练习运球、脚步和投篮之间的衔接。运球时屈膝降重心,身体稍前倾,用手指和指根部位按压球,避免用手掌拍球;球的落点应位于身体侧前方,抬头观察行进方向。三步上篮可先进行无球步伐练习,以右手上篮为例,通常按照“右脚踏大步、左脚迈小步并起跳、右手托球出手”的节奏完成,即常说的“一大、二小、三高跳”;左侧上篮则使用相反步伐。出手时可瞄准篮板方框的上角区域,完成投篮后迅速抢篮板并衔接下一段运球。训练时可先完成5—8次无球步伐练习,再进行近距离持球上篮,最后练习“运球—上篮—抢篮板—折返”的完整组合。

排球专项训练需要注重建立稳定的垫球手型。两脚前后或左右开立,膝关节弯曲,身体重心落在前脚掌;双手叠掌或互握,拇指平行,手腕下压,两臂伸直并夹紧,使前臂形成平整的击球面。来球时应移动到球的下方,用前臂腕关节以上约10厘米的位置接触球,通过蹬腿、抬肩和送臂将球垫起。初学者可以先练习自抛自垫,再距离墙面1.5—2米进行对墙垫

团体谈

运动不放假 成长不停步

曹继炜

北京朝阳亮马河上,少年劈波前行;贵州榕江“班超”赛场,小将闪转腾挪;江苏昆山滑板公园,健儿腾空落地……这个暑假,不少青少年走出家门,在阳光下挥洒汗水,乐享运动。

夏练三伏,运动正当其时。暑期,人体气血运行旺盛,在早晚凉爽时段适度锻炼,能增强心肺功能、提升身体耐热适应力、促进新陈代谢,全面提升身体素质。

夏练三伏,练的不仅是体魄,更是心性。湖南13岁少年李晨,利用暑期参加封闭式体能训练,严格自律作息,不仅成功减重,还重拾自信。四川乐山11岁少年杨腾洲不惧酷暑风雨,每天坚持篮球训练,以技术弥补身高短板,站上省运会舞台。他们的自信不是凭空而来,而是无数次流汗奔跑、咬牙坚持的结果。

夏练三伏,还能丰盈人生阅历。江苏淮北中学连续20年组织学生暑期重走长征

路,孩子们用脚步丈量山河,领悟信仰的力量。海南三亚帆船夏令营42名中小學生接受系统化训练,识风向、定航线、调帆角,既收获了帆船运动技能,又懂得了敬畏自然。

当下,各地持续开放校园体育场地,增设公益体育场所、开展体育公益课堂、举办文体趣味赛事,为青少年就近就便运动提供了丰富多元的场景选择。伴随《体育强国建设“十五五”规划》《全民健身计划(2026—2030年)》的落地实施,青少年体育发展体系不断完善,青少年健康成长的政策根基日益夯实。

运动不放假,成长不停步。暑假不只是休息放松的闲暇时光,还是补齐体能短板、养成运动习惯的重要窗口期。家庭、学校、社会应同向发力,引导青少年树立科学运动理念,合理规划假期作息。期待每一名青少年不负韶华,在运动中强健体魄、磨砺心志、涵养品格,在奔跑中收获快乐、绽放青春!

华南理工大学体育学院加大个性化定制培养支持现役运动员获得更好的教育

“以前教练安排专项肌肉训练,我只机械执行,学习运动解剖学后才懂得背后原理。”回顾4年求学之路,国家举重队队员、华南理工大学体育学院本科毕业生彭翠婷感触颇深。

今年毕业论文答辩期间,正值国家队备战亚运会、世锦赛的关键时期,封闭式集训管理使她无法返校。为此,华南理工大学体育学院院长、教授樊连香和两位副教授一行由广东广州北上,将答辩现场设在了位于北京的国家队驻地,整套评审流程、考核标准与在校学生完全统一。

远赴北京送答辩,并非临时举措,而是华南理工大学体育学院深耕体教融合多年的有益探索。如何破解现役高水平运动员学训冲突,为他们提供高质量教育?学院总结为两个关键点:个性化定制培养,全链条暖心支持。

学院专门开设优秀运动员班,采用与普通学生不同的教学大纲,课程安排与全年训练和比赛周期紧密衔接,实施弹性学制、“线上+线下”融合授课、“多对一”帮扶小组等方案……高水平运

球,逐渐提高连续垫球次数和落点稳定性。下手发球时,两脚前后站立,持球手将球稳定托在身体前侧,击球手向后引臂,借助蹬地、转体和向前挥臂,用掌根击打球的后下部。

李良建议,每次专项训练可选择一个项目先用10分钟练习分解动作,再用10至15分钟完成组合作。组间应适当休息,动作明显变形或连续失误时,应降低速度并重新练习基本动作。

暑期运动注意什么

避开高温时段、选择通风阴凉地、做好身体补水

对于青少年而言,在暑期养成良好的健身运动习惯十分重要,但如何在炎热天气下科学合理锻炼,同样不容忽视。

在首都师范大学体育教学研究所副教授伊剑看来,选择合适的运动时机与地点很重要。他建议:“要尽量避开上午10点至下午4点的高温时段,优先选择公园、河滨等通风阴凉处。其次,运动时着装要透气,尽量穿浅色、速干面料的衣服。可以佩戴运动遮阳帽和运动太阳镜,适当涂抹防晒霜。”

科学补水同样关键。伊剑表示,在运动前、中、后不同阶段都要做好身体补水,运动超过一小时或大量出汗后,则要注意补充电解质水。

此外,相较于正常气温,在高温天气下进行同等强度运动会导致心率更高,可以适当调整运动强度。若出现肌肉抽筋等情况,要停止运动,到阴凉处补水并拉伸肌肉;若出现大量出冷汗、头晕恶心的情况,则应及时就医。伊剑建议,运动前要注意做好防蚊虫工作,避免在草丛、积水边长时间停留,运动后还要注意不要立刻进入空调房或洗冷水澡。

(梁一凡参与采写)

图①:广西来宾市金秀瑶族自治县体育场,学生们正在进行足球训练。

高如金摄(人民视觉)

图②:内蒙古呼和浩特市玉泉区南茶坊小学,孩子们在进行排球的垫球训练。

丁根厚摄(人民视觉)