



阳光赛场多姿多彩 燕赵少年熠熠生辉

“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会河北代表团获佳绩

□本报记者 周强

8月23日晚,2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在江西南昌圆满闭幕。大会期间,来自全国各省、区、市、新疆生产建设兵团、澳门特别行政区的33个代表团、超过2000名青少年参加了展演展示、教育活动、项目体验等三大板块内容,体验运动快乐、感受南昌特色,实现了身心成长。河北代表团有46名运动员参加了啦啦操、足球、攀岩、轮滑、跳绳、田径、篮球等七个项目的比赛,共获得1个一等奖、1个二等奖、6个三等奖。

跳绳项目

8月20日,在南昌市红谷滩融创茂一楼大厅,跳绳项目体验赛正式开启,河北4名运动员分别参与了两个组别3个小项的比拼。

“在30秒单摇和3分钟单摇的比赛中,4名队员表现不是特别好,排名在十几名,在个人花样的比赛中,李浩轩表现出色,拿到一个三等奖。”河北代表团跳绳项目教练员卜川雨介绍说。

李浩轩今年上小学六年级,从四年级开始练习跳绳,“那个时候个子不高,就想通过练习跳绳强身健体,长长个。”两年来,他始终坚持跳绳训练,不仅身体素质大大提高,竞技水平也迅速提升。为了备战本次比赛,他特意延长了每天的训练时间,“正好借着假期,每天练习六七个小时。”上午的单摇比赛中,他发挥一般,心里非常沮丧,“跳的过程中失误了,停顿了几次,此外,其他选手的实力确实非常强。”他说单摇比赛不是他的强项,下午的技巧比赛才是他的拿手好戏。

下午的比赛开始后,李浩轩一鼓作气,夺得三等奖。“孩子们原来打的是锦标赛,这次是精英赛,在规则和难度上都不同,因为打的不是一个赛道,可能就会有一些欠缺,这个成绩还是可以接受的。接下来,会针对性提升一些难度,再拓宽一下他们的赛道。”卜川雨教练介绍说,河北的跳绳项目发展相较于南方地区起步较晚,在训练方法和训练时长上都有一定的差距,通过比赛,他们找到了问题的症结,不虚此行。

啦啦操项目

8月21日,全国青少年阳光体育大会啦啦操项目的比拼在南昌健康职业技术学院体育馆落下帷幕,19支啦啦操队伍齐聚一堂,进行了一场活力四射的比赛。河北13名运动员参加了初中组花球双人、街舞双人、花球自选3个小项的比拼,获得花球自选小集体三等奖。

“本次比赛,队员们展现



■参加“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会河北运动员合影。周强 摄

出了较高的技巧水平和良好的身体素质,展现了青少年的青春与活力。”河北啦啦操队教练谭新源介绍说,参加比赛的队员分别来自保定和衡水,一个月前刚刚组建成队,队伍还没有完全磨合好,特别是一些技术细节处理不到位,能取得这样的成绩超出预想。

为了备战本次比赛,队伍成立以后,队员们就开始了紧张的训练,“每天训练8个小时左右,白天训练完了,晚上还要加练,除了练习体能以外,还要进行技巧训练。”队员王洪谦说,虽然训练很辛苦,大家都没有喊苦喊累的,“能有机会代表河北省参加全国大赛,我们还是很兴奋和自豪的,大家都铆足了劲,想要拿到一个好成绩。”

攀岩项目

8月21日,全国青少年阳光体育大会攀岩项目的比拼在南昌红谷滩区国体东馆落下帷幕。共有来自全国的18支队伍参加了比赛,河北2名运动员参加了其中3个小项的比拼,共获得2个三等奖。

河北两名运动员是李承轩和冯迦楠,他们分别参加了男女随机速度和男女接力速度的比赛,冯迦楠获得女子随机速度三等奖,李承轩和冯迦楠获得男女接力速度三等奖。“对于这个成绩,我还是很满意的。”张奇教练介绍说,河北攀岩项目起步较晚,运动员储备跟其他省份还存在较大差距,“这两名运动员本来不是练习速度项目的,为了参加比赛临时改项练习,取得这个成绩已经不容易了。”据介绍,相对于其他省份的运动员,河北的两名选手大赛经验相对较少,影响了比赛成绩,“多少还会紧张一点,没有发挥出平时在馆训练的状态,还有很大的提升空间。”

轮滑项目

8月22日晚,全国青少年阳光体育大会轮滑项目

在南昌市红谷滩区融创茂落下帷幕。河北2名运动员分别参加了男子组和女子组趣味速度过桩项目的比赛,张芸溪以2.756秒的成绩获得女子组一等奖。

趣味速度过桩项目比拼的是速度和技巧,选手滑行依次通过障碍桩,用时最短的获胜,每触碰一个障碍桩罚时0.2秒。比赛进行两轮,取最好成绩作为最终成绩。第一轮比赛中,张芸溪就滑出了2.882秒的好成绩,位列小组前列,第二轮比赛,她再接再厉,将成绩提高到2.756秒,最终夺得该项目的一等奖。“拿到这个成绩非常开心,这是对我这段时间艰苦备战的肯定和奖励。”赛后,张芸溪高兴地说。

张芸溪是小学三年级的学生,年纪不大身高却已经达到了1.52米,为了参加此次比赛,赛前半个月她开始了备战训练,“每天训练7个小时左右,训练量非常大,但我一直坚持着。”半个月的集中训练也让张芸溪实现了技术和速度的提升,“本来她就是高水平的选手,进步一点需要付出巨大的努力,通过这段时间的备战,她的滑行速度提升了大约0.1秒,这个提升非常不容易。”刘建伟教练说。

此外,在篮球个人项目的比赛中,河北队夺得一个二等奖,足球比赛中,河北队成功冲进八强,夺得一个三等奖。

2024年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会结束了,但广大青少年心中的青春热血却熊熊燃起。“大会让广大青少年留下记忆、留下友谊、留下火种。让大家感受到,青少年就应该这么一代一代接力下去。”国家体育总局相关负责人表示。



2024年8月19日-24日