



杨立豪在全运会上夺冠

赴美求学仍参赛 挑战世界级选手

出国求学前,顺便拿个全运会冠军,这是发生在上海攀岩少年杨立豪身上的真实故事。去年陕西全运会上,杨立豪勇夺攀岩16岁以下组男子两项全能冠军。日前,记者连线正在美国求学的杨立豪,得知近期他获得了美国东海岸攀岩dDivisional 8总决赛的亚军。

本版撰稿 本报记者 丁荣

学习与训练参赛两不误 挑战高手收获成长

“其实在全运会决赛前,我已经把出国的大部分事情在去年9月份之前就做完了,因此我是心无旁骛地参加全运会决赛。在我的时间安排里,一直遵循一个原则:先做完一件事情再开始另一件事情,先把眼前的事情做好了,再去考虑其他的。”回忆陕西全运会淡定夺冠的经历,杨立豪说道。

目前,杨立豪在位于华盛顿旁边的亚历山大老城的主教高中(Episcopal High School)学习。这所学校是弗吉尼亚州最好的私立艺术类中学,在全美私立艺术类高中里可以排进前20名。进入学校后,杨立豪就参加了学校最高级别的攀岩校队,这支队伍也是华盛顿周边区域攀岩联盟第一的校队。

在保证学业的基础上,杨立豪依然坚持攀岩训练。学校校长特批同意他每天下午可以在寝室写作业,完成作业后,杨立豪晚上6点就会去学校附近的攀岩馆训练。目前,杨立豪保持一周三次攀岩训练,每次训练时间在三四个小时。每次训练完回家已是

晚上10点左右的。第二天,他早晨7点45分起床去学校上课。

杨立豪每周六会从上午11点训练到下午3点,进一步巩固提高自己的运动能力。“我觉得每天都很充实,坚持运动让我学会了时间管理,在训练过程中,也锻炼了我坚韧不拔的毅力,对我的学习生活有很大的帮助。”

近期,杨立豪正在假期中,他的父亲也去到美国,为他报名参加了美国的全国攀岩比赛。美国的攀岩赛事非常密集,全国分成了九大区域进行分站赛,从中脱颖而出的佼佼者将在每年7月份进行全国赛。杨立豪从区域赛开始参赛,一开始打到了美国东海岸dDivisional 8的总决赛。在总决赛中,他遇到了去年全美攀岩青少年组的冠军Auggie Chi,他也是去年世界青少年攀岩锦标赛的第三名,最终杨立豪屈居亚军。

去年,杨立豪曾在电视机前看过Auggie Chi的比赛。当时父亲就对他讲,你去美国读书会赛场碰到他。这次与劲敌面对面交手,杨立豪从中不仅找到了差距,也找到了努力的方向。



杨立豪(右)和父亲

从体弱多病到攀岩高手 运动让杨立豪成为牛娃

回忆小时候的杨立豪,他的父亲认为体育对孩子的成长起到了很大的帮助。杨立豪小时候身体非常弱,在幼儿园时有一半时间都在医院度过。只要幼儿园里有孩子生病,他也会生病。后来,在杨立豪爷爷的建议下,父母送他去学游泳,很快杨立豪就不再有频繁的上呼吸道感染症状了。

杨立豪8岁时,父母带他到攀岩馆体验,发现孩子不仅上手比同龄孩子快,而且对攀岩很感兴趣。爬了两天,杨立豪的父亲就给儿子报了一项全国攀岩比赛。很显然,杨立豪在这次全国

比赛中的表现很差,但却进一步激发了他对攀岩运动的兴趣。比赛回来后,杨立豪就坚持在上海东冠攀岩俱乐部进行训练。“当时我给杨立豪体验了很多运动,其中他对攀岩最有正向反馈,所以我们就有动力深入推进这个项目。”杨立豪的父亲回忆道。在他看来,在孩子成长过程中,身心健康是第一位的,给孩子太多压力并不利于成长。

如今,杨立豪在确保学业的情况下,每天都会把更多时间用在运动上。除了一周三次的攀岩训练之外,他目前每周还学习三次赛艇。进入学校的

春天运动季之后,他还会练飞盘运动。目前,杨立豪的父亲已在积极联系中国登山协会,希望能够让儿子报名参加今年8月在美国举行的世界青年攀岩锦标赛。

虽然身在美国学习,但杨立豪很关注北京冬奥会,谷爱凌是他特别喜欢的选手。“谷爱凌不仅在运动上有很高的造诣,而且还兼顾了学业,她是我想要成为的人,未来既能进入好的大学,同时运动也能成为同龄人中的佼佼者。”

3月7日下午1点半,洛克公园内长阳路店迎来了上海市民办阳浦小学五年级1班的学生,他们在学校体育老师和专业篮球教练的指导下,在四片室内篮球场上上了一堂精彩又有趣的篮球拓展课。

热身、球性练习、篮球小游戏……在一个小时课程里,五年级1班的学生们在体育老师和专业教练的带领下,分成四个组进行篮球拓展课。课程设置以安全为首要,注重激发孩子们的对篮球项目的兴趣。一堂课下来,孩子们不仅学习运球、传球,还投了篮,大家都意犹未尽。学生王安衣表示:“这里场地很敞亮,教练很和善,在这里上课感到很高兴。”

上海市民办阳浦小学是一所具有科学的教育理念,优秀的教师群体,先进的教学设施,优美的校园环境,一流的教学质量的上海市素质教育实验校。学校现有30个班级,学生1100余名。按照上海市教育委员会的要求,学校安排每天一节体育课,每周在确保五节体育课的基础上,再设一节体育拓展课,进一步促进学生德智体美全面发展。

上学期,学校体育拓展课已开设了足球、马术、滑雪三个项目。“双减”后,今年阳浦小学在开学后增设了篮球、网球、卡丁车三项体育拓展课。在开展篮球拓展课时,校内体育场地面

校企携手助力“双减” 社会力量拓展体育课堂新空间



同学们在训练中

积不足成为了制约因素。目前学校内只有一个室内篮球馆,无法满足学校广大学生的篮球拓展课需求。

因此,学校把目光放到了校外。洛克公园长阳路店距离学校仅3公里,具有多片篮球场。而对于洛克公园而言,周一到周五的白天相对来说预订档期

相对较少。一方是具有丰富场地资源,且愿意开放共享的场地运营方,一方是亟需体育场地地开展体育拓展课的学校,上海市民办阳浦小学与洛克公园双方一拍即合,很快就达成了合作。

作为专业篮球场馆运营方,洛克公园不仅以公益的价格将场地提供给

学校上课,同时还为学校配置了优质的篮球培训资源。通过整合资源,洛克公园将场馆里常驻的专业青少年篮球俱乐部麦田体育(上海市青少年体育协会会员单位)的教练提供给学校作为校外体育指导者,积极配合学校体育老师共同给学生上好体育拓展课。此举不仅很好地弥补了学校体育师资力量的不足,同时对于注册在洛克公园内的青少年篮球俱乐部而言也能够获得更多接触孩子,发现青少年运动天赋的机会,形成了三方受益的多赢局面。

目前,民办阳浦小学每周一下午都会安排校车接送一个班级的学生来到洛克公园长阳路店上篮球拓展课。“这里不仅离开学校很近,而且场地既专业又宽敞,到这里上课,孩子们的参与度更高,也更放得开。”上海市民办阳浦小学体育教师李奎表示,洛克公园安排的专业师资,也给学生创造了良好的校外体育课堂新空间。

“双减”之后,青少年的运动时间更多了。随着教育理念的逐步转变,越来越多的家长开始意识到孩子身体素

质好非常重要。因此,越来越多的学校开始增加体育课时以及各种课外体育活动,帮助青少年掌握一至两项体育技能。然而,目前上海大多数学校都缺乏室内运动场,在天气不好的情况下,如何上好体育课成为了一道难题。

目前,洛克公园在全市范围内已开办200余家,其中许多都开在学校的周边。作为体育场馆的专业运营方,洛克体育希望能够携手更多青少年体育培训机构共同做好服务,通过优质场地和师资力量,帮助更多青少年学会体育技能,促进青少年健康成长。上海洛克体育发展有限公司董事长、上海市篮球协会副会长戴富祺表示:“我们希望能够把场地资源拿出来助力‘双减’,帮助学校更好地完成体育教学。”

目前,由上海市体育局、上海市教委共同主办,洛克体育运营的MAGIC3上海市青少年3对3超级篮球赛通过连续三年的成功举办,已成为吸引三万青少年参与的上海青少年体育品牌赛事。对于小学年龄段热爱篮球运动的孩子们来说,MAGIC3是他们未来奋斗的目标。戴富祺表示:“未来,我们希望通过与一些青少年体育俱乐部合作,共同开办MAGIC3的一些专项培训和体验课程,让更多还没有达到参赛标准的孩子都可以提前体验,感受到MAGIC3的‘魔力’。”