

国家体育总局、文旅部联合发布“跟着赛事去旅行”

奥运吹响集结号!湘籍小将们“寓训于旅”有妙招

今日女报/凤网记者 冯晓雅 实习生 盛子愚

巴黎奥运会正如火如荼进行，赛场上，一批冉冉升起的中国新星让世界各地的观众眼前一亮。在参赛的15名湘籍运动员中，“00后”新锐打头阵，其中年龄最小的周雅琴不到19岁，在这次的体操女子平衡木项目中斩获银牌。

明明还是“小孩哥”“小孩姐”的年纪，他们却在这个夏天大展身手，不仅在奖牌榜上大包大揽，更是用自信和实力惊艳了全世界。在竞技体育的赛场上，薪火相传几乎是亘古不变的真理。我们发现，湖南有不少家庭在培养孩子走上竞技体育的道路，更是“寓训于旅”，让孩子的追梦之路松弛有度。

舞动青春 艺术体操少女的伤痛与蜕变

“妈妈，帮我定好闹钟，我要看中国队的预选赛！”去长沙市青少年宫参加集训前，9岁的长沙女孩胡雅菲特意叮嘱妈妈不要忘了晚上一起看艺术体操比赛的约定。

为了备战2024年湖南省青少年U系列锦标赛，胡雅菲几乎将整个暑假的时间都投入到半封闭式的集训中，每天从早上8点训练到晚上6点。

“胡雅菲是从6岁开始慢慢接触艺术体操的。”胡雅菲的妈妈潘潘告诉今日女报/凤网记者，因为有中国舞基础，从中国舞转学艺术体操，胡雅菲很快便适应了训练节奏和强度。

艺术体操项目在湖南属于小众赛道，潘潘一家在寻找合适的教练与培训班上需要下更多的功夫。“3年里，胡雅菲换过3个主管教练，无论离家多远的培训班我们都去体验过。”潘潘告诉记者，胡雅菲几乎没有假期，无论是法定节假日还是寒暑假，她几乎都扑到了赛训上。

“最开始训练的时候，胡雅菲因为压腿必须超过180°而疼得直抹眼泪，但现在就算被球砸到脚踝乌青也不吭一声。”潘潘既心疼又骄傲。艺术体操作为一种艺术类的竞技体育项目，选手在赛场上的每一次精彩表现，背后都是千万次的反复训练，这一点，陪着胡雅菲在省内外参加了数十次比赛的妈妈潘潘深有体会。

“我还记得2022年胡雅菲参加湖南省第十四届运动会选拔赛，因为基础不够扎实，她很快被刷了下来，但她也就伤心了5秒吧，迅速调整投入到新的训练中。”潘潘笑称自己还比不上女儿，“有时候我都不敢看她的比赛现场，在她最擅长的操球项目上，我比她还紧张”。

母女俩跟着赛事去过贵州、北京等地。陪着女儿走过的3年艺术体操之路，不乏艰辛痛苦，但更多是风雨过后的笑容。2023年，胡雅菲获得了湖南省青少年锦标赛艺术体操集体全能项目的银牌，看着女儿站在领奖台上的那一刻，一向大大咧咧的潘潘也忍不住双眼湿润：“那一瞬间想到了女儿这一路上吃的苦，特别心疼。无论以后她是否坚持走竞技体育这条道路，这一时刻的荣誉都是真实属于她的，也是她成长过程中最美好的见证。”



正在参加比赛的胡雅菲。



李语在赛场上。

谁“羽”争锋 羽毛球少女的汗水与荣耀

从拿着拍子乱挥的小豆包，到拿下2024韶华一期湖南省青少年羽毛球公开赛单人第三名这一含金量满满的好成绩，7岁的长沙小姑娘李语可谓初生牛犊不怕虎。

李语的妈妈苏燕告诉今日女报/凤网记者，原本只是想让孩子通过运动增强体质，没想到一学就停不下来。2023年，刚上一年级的李语去学校报到时，正好碰到校羽毛球俱乐部招人。“校队教练一眼相中了她的颠球技术，认为她很有天分，就让她跨级跟着二年级的师姐们一块训练、参赛。”苏燕回忆说，就这样，李语正式走上了运动员的道路。

今年4月，李语参加了人生中第一场正式的羽毛球赛，她告诉记者：“刚开始比赛时我很紧张，可是拿到球拍后我就放松了下来，找到了对手的节奏后状态也越来越好。”

“每次看到才1米出头的女儿对战比她几乎高半个头的对手，我和她爸是既紧张又心疼。”苏燕说，尽管李语在身高上不占优势，但小小年纪的她已经具备了一名运动员必备的心理素质：场上冷静思考，能够在比分落后的情况下奋起反击。虽然最后只拿了季军，但李语仍然兴奋不已。下赛场后，满脸汗水的小姑娘扬着手上的奖牌迫不及待地与爸爸妈妈分享着站上领奖台的喜悦：“我不会气馁，我会吸取经验为下一次大赛做准备！”

“挥拍十万次，真理自然出。”李语相信努力的力量，目前，她已经获得长沙市青少年“快乐之星”U系列羽毛球联赛东赛区的女子单打亚军、韶华一期湖南省青少年羽毛球公开赛U7女单第三名等荣誉。

“看她从最开始抱怨体能训练的无聊，到主动要求加训，我和她爸爸都感到很欣慰。”苏燕感叹，她表示将会一直支持孩子的羽毛球梦想，“李语也已经制定了目标，希望有机会能凭一技之长拿到高校入场券”。



抽空旅行 竞技训练的调节剂

因为密集的训练，抽空旅行变成了潘潘一家和苏燕一家让孩子放松的方式。

“每次暑假刚开始，趁着集训之前，我们就订好了机票。”潘潘告诉记者，在难得的假期陪着孩子去三亚踏海、去武功山登山，还有尝一尝当地特色小吃、感受不同的民族文化。陪女儿去省外参赛，她甚至会趁着抽空带女儿“云游”：“比如上次去北京参赛，我就带着弟弟来了场北京胡同City walk，给辛苦参赛的姐姐买了特色点心，提前踩好点，等雅菲有空了就再带她逛一趟。”

“赛事再忙，学业再重，也不能忽视旅行的意义。”在苏燕看来，趁着赛事间隙，带孩子去遍寻省内美景美食更是一种有仪式感的“奖章”：“上次比赛结束后，我们特意请假带李语去郴州仰天湖大草原观光，孩子玩得乐此不疲，后来还跟我约定，下次拿了奖，还要再出去旅行！”

两位妈妈认为，带孩子旅行的快乐与体育赛训的辛苦形成了互补：“旅行中其实也会涉及运动训练，比如爬山、游泳、攀岩等，胡雅菲明显就兴奋得多，就算是再小的运动方式，她也会以拿第一的心态去对待。”而对于年纪更小的李语而言，苏燕更在乎的是孩子在旅行过程中是否能够全身心地放松。“平时教练对她的训练很严苛，无论是在课业还是赛事上，她自己也很要强。”

苏燕告诉记者，在外旅行的李语从一个沉稳的“小大人”瞬间变回了“小孩姐”，大自然的美景就是孩子成长最好的调节剂。

体育旅游 助力孩子实现梦想

在巴黎奥运会上，中国代表团一路高歌，多个项目夺金不断，让国内观众惊喜不已。但另一边，如女排等不少昔日辉煌项目的爆冷与出局，则令人扼腕叹息。

此前，郎平接受媒体采访时谈及了困扰队伍的青黄不接问题。她指出，造成这一困境的根源在于青少年排球人才的匮乏、培养机构不足、年轻人对排球运动兴趣逐渐减少等等。诚然，各个体育项目上，年轻运动员的涌现和接替老将的速度放缓，是一个复杂的社会问题，其背后涉及多个层面的因素，包括家庭教育、体育制度、社会环境等。

从家庭教育的角度来看，潘潘和苏燕都认为，除了孩子的运动天赋，热爱和努力同样缺一不可，而在孩子成长过程中，家长的参与和引导更是不可或缺。都说热爱抵万难，培养、维持孩子对体育项目的热爱有不少办法，带他们来一场体育旅游就是其中之一。

从欧洲杯到巴黎奥运会，这个夏天，旅游+体育迸发无限热力。飞到热带岛屿体验一场潜水或冲浪，深入清凉的山间来一次酣畅淋漓的攀岩，去海外国度观看一场比赛，又或者只是简单地与家人朋友相约看球、畅饮……体验、观赏或深入竞技，都能从不同的角度点燃热爱。

日前，国家体育总局、文化和旅游部联合发布了“跟着赛事去旅行”2024暑期全国户外运动赛事目录。该目录包括全国青少年桨板锦标赛、环海南国际公路自行车赛、2024徒步中国·全国徒步大会等21项赛事。湖南省也同样用株洲“厂BA”篮球锦标赛打响了湖南“跟着赛事去旅行”特色品牌，重现上世纪八九十年代株洲“篮球城”的盛景。今年6月，2024年湖南省第十五届全民健身节在衡阳举办，一举点燃全民健身的热潮，更是吹响了湖南省第三届旅游发展大会的前奏。

“用热爱助力梦想，用努力培育收获。希望我的孩子在竞技之旅与人生之路上，都能收获美好的风景。”潘潘笑着说。