

篮球训练燃动缤纷假期

本报讯(文/图 全媒体记者 薛宇辰 实习生 户艺博)炎炎夏日,运动逐梦正当时。暑期以来,我市不少青少年告别电子产品、走出家门,走进室内运动场馆,在挥洒汗水中度过充实多彩的假期。7月10日,在市区文明大道北段的一家篮球特训营内,暑期篮球集训火热开展。整洁明亮的实木球场上,“打球去”“打出名堂”的励志标语随处可见,各类篮球主题海报烘托着浓厚的运动氛围,一群热爱篮球的少年跟随教练潜心打磨球技,全力备战青少年赛事,蓬勃朝气铺满整片场地。

训练现场,教练王勃臣带领全体学员列队开展踢腿、拉伸等热身训练,充分活动关节、激活肌肉,从源头预防运动损伤。整套课程对标职业队青训体系设计,热身结束短暂补水休整后,孩子们围绕彩色标志桶,分组练习行进间运球、变向突破等核心基本功(如图)。王勃臣俯身持球示范,近距离手把手纠正学员的控球手势、脚步节奏,不放过每一处细节问题。

篮筐下,队员进行跳投、上篮练习。每当少年稳稳投进时,教练都会及时鼓掌给予肯定,充分调动孩子们的训练积极性。本次参训学员年龄集中在8至10岁,不少孩子专程从遂平、确山赶来每日参训。这支队伍竞技功底扎实,曾征战NYBO、CAAU等全国性青少年篮球赛事,凭借娴熟技术与拼搏作风斩获多项荣誉。

为避开日间酷暑、适配学生假期作息,训练营设置两个错峰训练时段:每日16时10分至17时40分、19时40分至21时10分开课。营地还特邀乌克兰前职业球员担任外教,引入国际化训练理念与专业技巧教学,拓宽少年球员的篮球视野。

谈及开设暑期集训的初衷,王勃臣介绍,暑假是青少年提升体能、打磨技术的黄金窗口期。希望依靠系统化集中训练补齐学员技术短板、积累赛场实战经验,整体提升队伍竞技实力,全力冲刺下半年各类青少年篮球赛事,让少年们在奔跑与投篮中收获成长,让缤纷暑假因热爱闪闪发光。



运动燃激情



本报讯(文/图 全媒体记者 高琳琳 实习生 史诗婷)7月8日,市区各大游园、广场的全民健身场地热闹非凡。广大青少年尽情挥洒汗水、乐享运动时光,处处洋溢着蓬勃朝气,一幅幅活力满满的夏日健身画卷,绘就出多姿多彩、健康向上的快乐暑假图景。

完备便捷的户外健身场地,成为暑期少年的欢乐主场。平整规范的球类运动场、齐全完善的公共健身器材、布局合理的休闲运动分区,让孩子们告别居家慵懒状态,远离电子产品束缚,在阳光下肆意奔跑、畅快运动,让漫长假期变得活力满满。

篮球场上少年意气飞扬,热血青春肆意绽放。孩子们组队驰骋、默契配合,运球突破、起跳上篮、精准投篮,一系列动作干脆利落。奔跑间挥洒汗水,攻防间默契协作,此起彼伏的呐喊欢呼,奏响盛夏最热烈的青春乐章,尽显少年昂扬向上的精神风貌。

乒乓球台前银球翻飞,切磋博弈

间收获成长(如图)。小小选手凝神聚力、从容挥拍,白色小球在球台上来回穿梭、飞速跳跃。通过灵活走位、攻防转换,孩子们在对拉切磋中锤炼了专注力和临场反应力,在欢声笑语中结交了玩伴、增进了友谊,同时也在趣味运动中强健了体魄、丰盈了假期。

户外健身区域烟火氤氲、老少同乐。夕阳晚风里,家长陪伴孩子玩转各类健身器材,漫步机、单双杠旁欢声笑语不断。孩童嬉戏舒展筋骨,长者悠闲康养健身,轮滑少年穿梭广场、追风逐乐,全民乐享运动、邻里和睦相伴,温馨治愈的市井烟火,填满夏日傍晚的美好时光。

晚风送爽,活力不减。我市持续完善家门口全民健身设施,不断擦亮群众幸福生活底色,全力护航青少年健康快乐成长。奔跑跳跃间强健体魄,挥洒汗水中收获快乐,健康阳光的运动假期,让少年不负盛夏韶华,在活力相伴、快乐同行中奔赴璀璨成长。

戏水享清凉



本报讯(文/图 全媒体记者 高琳琳 实习生 史诗婷)盛夏酷暑,热浪袭人,戏水纳凉成为不少市民消暑度假的首选方式。7月11日,驻马店市区置地公园旺美水上乐园内热闹非凡,不少市民前来玩水消暑,在碧波里畅享清凉夏日(如图)。

澄澈湛蓝的水池里水花荡漾,彩色游泳圈随处可见,孩子们穿戴好泳帽、泳镜,在水中自在嬉戏、畅玩玩耍。大家或跟着同伴慢慢戏水,或乘

着泳圈随波漂浮,欢声笑语回荡在园区各处。造型童趣的水上设施点缀其间,绿树环绕,园区清爽宜人,阳光洒落水面,泛起粼粼波光,处处洋溢着轻松欢快的气息。

不少家长带着孩子结伴前来,沉浸式体验亲水乐趣,告别夏日闷热。孩子们肆意玩水、追逐嬉戏,畅快驱散暑气,尽情享受夏日独有的清凉与欢乐。园区内游人络绎不绝、人气满满,构成一幅热闹欢快的夏日戏水图景。

河南省驻马店财经学校2026年3+4/3+2贯通培养招生开启

中职直通全日制公办本科、大专,中考升学新路径,无需挤高考独木桥。

河南省驻马店财经学校为省属公办、国家级重点中专、省级双优学校,2026年获批2个3+4本科专业、6个3+2专科专业,总计招生620人。
3+4本科贯通(7年直通本科)。联合河南牧业经济学院,开设电子商务、会计事务,毕业拿本科毕业证+学士学位证。

3+2专科贯通(五年拿大专)。合作院校:河南物流职业学院、河南地矿职业学院
热门专业:工业机器人、新能源汽车维修、计算机网络技术、影像影视、会计事务、电子商务
选贯通培养,走高效升学路,点亮精彩未来!

政策优势:免中职学费,仅需通过转段考核即可升学,学历与高考统招等同,考公、考研、就业均认可。

招生对象及报名方式:面向2026年河南九年级应届毕业生,参加全省中考,填报提前批志愿。

咨询电话:4001096996

0396-2221119

学校地址:驻马店市盘龙山路2626号(职教园区)