

当人们选择在假期去“上体校”

新华社记者 高萌 胡洁菲 赵彩琳

2026年已过大半,你的年假是怎么度过的?在家“躺平”、去景点打卡、还是干脆换上运动鞋狠狠练几天?

从海外到国内,越来越多人开始把运动作为假期的主要内容,在“汗流浹背”中寻找另一种休假方式。

把假期过成“体校生活”

在泰国普吉岛,32岁的方莉莎给自己安排了一个为期5天的网球训练营。早晨准点去网球学校上团课、打比赛,下午找教练一对一抠技术动作,下课后她会和朋友们一起去镇上按摩或到海边吹风看日落。

“每天按时训练、吃饭、睡觉,其他什么都不用想。我觉得这样很简单、很充实也很快乐。”她把这趟旅行戏称为去普吉岛“上体校”。

不止网球,在普吉岛,游泳、普拉提、泰拳等运动课程同样广受游客欢迎。在中文社交媒体上,不同场地和教练的体验、测评并不少见。围绕运动展开的假期“Sportcation(运动度假)”,正在成为一些人的假期新选择。

这种潮流也在国内出现。在刚刚过去的这个夏天,在社交平台搜索“避暑”,桨板、皮划艇、水上运动等成为高频关联词。

上海青浦金泽镇岑卜村三面环林、一面临湖,近年来聚集起十多家桨板俱乐部和皮划艇度假营地。暑期一到,外地研学团、长三角家庭游客等客群接踵而至。

当地一家皮划艇营地创始人刘春艳认为,“低门槛、强体验、可社交”的组合,是这类产品迅速走向大众的重要原因。她介绍,今年暑期团队留宿订单占比68%,5月至7月整体客流较去年成倍增长。

近年来,围绕运动安排假期的体育消费产品不断增多:从云南安

宁的网球度假营,到海南陵水的冲浪训练营,再到河北崇礼的山地骑行训练营……不同地区正依托各自的自然条件和运动资源,为普通爱好者提供短期、集中的训练体验。

携程景点玩乐数据显示,今年以来,攀岩类产品订单量同比增长153%,骑行类产品订单量同比增长274%,2至3天短途订单占比较高,“95后”“00后”是运动度假的主力客群。

联合国旅游组织称,体育旅游约占全球旅游支出的10%。该组织援引市场研究机构的一项预测说,2023年至2030年,全球体育旅游市场规模的年均复合增长率预计为17.5%。

为什么要在假期“流汗”?

一个有意思的问题随之而来:平日的工作和生活已经足够高负荷,人们为什么还愿意在假期里花钱“折腾”自己?

上海体科所运动心理学专家谈晨皓认为,体育运动天然包含反复出现的挑战,而这种挑战通常比现实生活中的风险更可控。一次失败之后还可以再来一次,一项技能也可以在不断练习中慢慢掌握,这一过程有助于提升心理韧性。

“并不是一定能克服困难,而是再碰到困难和不确定性我不那么怕了。”他说。

在他看来,运动带来的信心和成就感也是一种积极情绪体验,并可能“弥散”到生活的其他方面。

完成一次长跑、学会一次发球、终于能稳稳站上桨板,成果往往清晰可见。运动并不能保证一个人在工作中同样顺利,但反复经历“遇到挑战—尝试—完成”的过程,会帮助人更习惯于面对不确定性。

北京体育大学管理学院教授王笑宇则把这种现象与“恢复”关联起

来。“人们选择运动度假,核心诉求在于更有效地恢复。”他说,“当代工作形态更多表现为信息过载、注意力消耗、情绪劳动与决策疲劳的叠加。单纯减少身体活动已难以实现真正的恢复,身体的真实参与变得愈发重要。运动能够将恢复方式从‘减少消耗’转向‘主动获得积极体验与心理资本’,这正是其内在吸引力所在。”

与阅读、音乐等休闲方式相比,运动提供的反馈更为直接:速度、力量、心率、疲劳感、成绩变化,都可以被身体即时感知。王笑宇认为,这种明确的反馈让人更容易获得“正在恢复”的感受。

不过,并非所有人都需要通过运动休闲。

清华大学体育产业发展研究中心主任王雪莉提醒,休闲方式首先是个体选择,与每个人的工作环境、性格和经历有关。有人通过运动挑战自我,有人在擅长的项目里寻找成就感,也有人只是想和朋友、同好拥有一段共同经历。运动只是越来越丰富的休闲选择中的一种。

从“看别人运动”到“自己上场”

运动度假走红的另一面是体育消费方式的变化。

王雪莉观察到,体育消费正在由以“看别人”为主的观赏型消费,向更多“自己参与”的体验式消费延伸。愿意把运动作为生活方式的人群在扩大,可供选择的运动项目、培训机构和活动产品也越来越多。

“参与型体育消费,无论从消费总量、消费周期还是消费黏性上,都是更强的。”她认为,这背后体现了人们对自身健康、兴趣和主体性的关注,也包含学习新技能、形成个人身份认同的需要。

与传统度假相比,运动度假也

对产品提出了不同要求。住得豪华未必最重要,一次沙漠徒步、一场骑行、一个滑雪训练营能否顺利完成,更依赖专业指导、安全规范、社群环境和保障体系。

目前,中国运动度假仍处于初步发展阶段。王雪莉认为,年轻人和青少年可能是重要增长群体,但未来能否真正做大市场,关键仍在于产品设计和运营:能否针对不同人群提供不同强度和内容的产品,能否把运动之外的住宿、休闲、社交体验组织得更成熟,都会影响消费者是否愿意再次选择。

王笑宇认为,运动度假并非孤立的消费热点,而是体育、旅游、文化等多种业态的混合体。一次越野赛事可以同时是体育事件、旅行目的地和社群活动;一次滑雪度假可以同时包含运动训练、家庭陪伴和休闲体验。旅游消费的逻辑,也可能从“去哪里”进一步转化为“怎样度过有限的闲暇时间”。

度假方式的变化在海外也呈现出同样的趋势。来自意大利的运动表现与运动营养专家达尼洛·科波拉说,随着千禧一代和Z世代更加关注健康消费,一些西方酒店经营者已经围绕健康需求设计新的度假体验,包括呼吸训练、神经反馈、无酒精环境和个性化健康方案等。

在过量信息不断涌入生活、社交越来越多经由线上媒介完成的时代,运动当然无法解决所有压力,但却能为人们提供诸多具体而确定的体验。肌肉是会酸痛的,汗水是有温度的。或许对于那些选择在假期去上体校的人们而言,至少在某些时刻,运动能把人们的注意力重新拉回身体、拉回生活。

从“换个地方休息”,到“换种方式生活几天”,运动度假提供了一种关于假期的全新想象。

(新华社北京8月31日电)

错失直通奥运,中国女排备战难度升级

新华社记者 韦骅 张泽伟 袁宇宽

8月30日晚的女排亚锦赛决赛中,中国女排在2:1领先的局面下遭泰国队逆转,连续四届无缘赛事冠军的同时错失洛杉矶奥运会直通门票。虽然此番失利并不意味着球队陷入绝境,但让中国女排晋级奥运征程的不确定性大幅增加,后续备战难度显著提升。

洛杉矶奥运会女排赛事共设12个参赛席位。根据规则,除东道主美国队自动入围外,五大洲锦标赛冠军各获得1个直通名额;2027年女排世界杯中未拿到奥运资格的队伍里,排名前三的球队可各获1席位;剩余3个席位,则由2028年世界女排联赛分站赛结束后,尚未晋级且世界排名最高的三支球队获得。

自2025年4月赵勇接手中国女排之后,备战洛杉矶奥运会始终是球队核心任务。随着多名老将淡出阵容,队伍开启新老交替周期。过去一年多,球队坚持大胆练兵的思路,先后征召王奥芊、张籽壹、解盛钰、郭中楠等缺乏顶级赛事经验的新人,重点为洛杉矶奥运周期培养人才。期间,中国女排连续征战两届世界女排联赛和一届世锦赛,整体战绩虽不尽如人意,但一众年轻小将在国际赛场积累了实战经验,抗压能力得到锻炼,充分体现出队伍立足长远、以成长优先的备战思路,甘愿为新人培养承受短期成绩波动。



图为8月30日,中国队球员吴梦洁(右三)在比赛中扣球。

新华社记者 孙凡越摄

成长伴随代价,年轻的中国女排连续在关键赛事交出“学费”。去年世锦赛不改法国队止步八强,此次亚锦赛决赛再度惜败,无缘奥运直通资格。这一结果无疑会影响球队的备战计划,未来两年,“争夺奥运资格”将成为队伍的首要目标。锻炼新人、磨合阵容、演练战术等工作都需要围绕世界杯争取佳绩、提高世界排名展开。后续世界女排联

赛、世界杯的每一场赛事,都或将直接左右奥运晋级走势。这意味着球队需要快速敲定成熟主力框架,新人的锻炼和成长空间或将被压缩。

回顾巴黎奥运周期,中国女排同样未能通过资格赛第一时间拿到入场券,最终依靠世界排名入围。相较于上一周期,当前世界排坛竞争格局愈发激烈。从今年的世界女排联赛来看,中国队并非没有与欧

美强队一战的能力,但在世界杯成绩直接与奥运资格挂钩的情况下,球队想要跻身赛事前三,难度不小。

如果明年世界杯中国队仍未获得奥运资格,将只能与所有未晋级的球队争夺最后的3个席位。届时,各支球队都会进入“抢分模式”,2028年的世界女排联赛将成为各队争夺的重点。眼下中国队世界排名第七,这一较高的排名绝对谈不上高枕无忧。

年轻的中国女排在努力成长,对手们同样在争取进步。本届亚锦赛上,中国女排与越南、伊朗队交手时都曾一度陷入苦战,足见亚洲队伍实力的差距持续缩小。决赛对阵泰国一役,中国女排暴露诸多问题:球队在拼发球效果不佳的情况下,面对对方二传战术球的组织,拦网取舍较为犹豫;后期体能下滑导致进攻效率骤降。而泰国队成功卫冕的同时,队史首次获得奥运会参赛资格。这支此前还需为世联赛保级的队伍,本届赛事接连击败日本、中国两大传统强队,印证了亚洲排坛旧格局被打破。

错失直通奥运资格,并非宣告中国女排奥运梦碎,但却让球队未来两年面临的挑战更加艰巨。立足当下,队伍唯有正视差距、迎难而上。期待中国排球管理者及时总结,优化备战策略,助力这支年轻的中国女排突破困境、磨砺成长,在后续的奥运资格争夺战中奋勇突围、再创佳绩。

(新华社天津8月31日电)

世跆联秘书长徐廷康:

中国正成为世界跆拳道发展的重要力量

新华社记者

刘扬涛

牛梦彤

陈志豪

2026年世界跆拳道女子公开锦标赛30日晚在山西太原落幕,世界跆拳道联合会秘书长徐廷康在接受新华社记者专访时,对中国的办赛能力和在世界跆拳道发展中的贡献给予高度评价。

此次赛事是世界跆拳道女子公开锦标赛的第三届,参赛规模创下历史新高。徐廷康表示:“太原是2023年世界跆拳道大奖赛的举办地,这里有国际比赛的办赛经验,我们有过很好的合作。同时,我们与中国跆拳道协会有着长期紧密的合作,我们还得到了当地政府的大力支持,因此这届赛事能够成功举办。”

主场作战的中国队在本届赛事中获得3金2银5铜,在多个级别保持了较强的冲击力,傅晓璐、王肖璐等年轻运动员表现亮眼。徐廷康说:“中国有很多非常年轻、很有天赋的跆拳道运动员,这得益于良好的人才培养体系。丰富的青年人才储备不仅为中国在国际大赛中长期保持竞争力奠定基础,同时也为世界跆拳道注入活力。”

徐廷康认为,如今的跆拳道正在经历一个加速发展的时代,这既体现在越来越多年轻运动员走上高水平赛场,也体现在这项运动的内涵不断拓展。

“跆拳道是非常现代化的体育项目。跆拳道如今在包括中国在内的很多国家流行,很多父母希望孩子学习跆拳道,因为除了能强身健体外,它还有很强的教育功能,能让孩子树立自信心,教孩子懂得礼仪、尊重别人,这也是为什么很多年轻人喜欢这项运动的原因。”徐廷康说。

谈到跆拳道规则的变革,徐廷康介绍:“巴黎奥运会后,我们经过了非常激烈的讨论,重新审视跆拳道项目的竞赛规则。我们的主要目标是简化规则,使比赛更便于观众理解,也更加有利于媒体传播。我们对得分标准进行了一些调整,同时也通过规则设置鼓励运动员在比赛中更加积极主动地进攻。”

他举例说,根据新规,每局比赛最后10秒钟,如果运动员因消极比赛行为被判Gam-jeom(犯规处罚),对手将获得两分;而通常情况下,一次Gam-jeom只会给对手增加一分。巴黎奥运会后,世跆联还将旋转踢击头部的得分由5分提高到6分,并将单局比赛因分差提前结束的标准由12分调整为15分。

“我们希望这些规则调整能够在洛杉矶奥运会上带来一些变化,也希望能够取得好的效果。”徐廷康说。

徐廷康对中国在推动世界跆拳道运动发展中的作用给予肯定。“在跆拳道领域,中国已经成为世界领先的国家之一,并且在多个方面展现出了强大的影响力。”他说,“竞技层面,中国队在奥运会跆拳道项目的历史总奖牌数排在第二位,仅次于韩国队。赛事组织层面,越来越多国际大赛落户中国。此外,目前有不少中国跆拳道专业人士在世界跆拳道联合会里任职,他们在不同的部门和领域发挥着重要作用。”

在徐廷康看来,与中国建立紧密合作是世界跆拳道联合会推动跆拳道运动全球化发展的重要举措。“近年来,越来越多国家派遣运动员来到中国参加训练,中国也在不断向全球输送跆拳道的人才。”他说,“我们希望未来在这里看到更多精彩赛事,也希望看到越来越多高水平选手和专业人才不断涌现。”

(新华社太原8月31日电)

殷若宁夺得女子高尔夫球美巡赛第六冠

新华社北京8月31日电

中国高尔夫球协会消息,在美国波士顿当地时间30日进行的FM锦标赛决赛中,中国球员殷若宁交出70杆,以总成绩274杆、低于标准杆14杆的成绩夺得冠军,收获个人第六个美国女子职业高尔夫球巡回赛(LPGA)冠军。

殷若宁决赛轮与韩国球员金孝周、金世煥同组出发。她前九洞抓下3只“小鸟”(低于标准杆1杆),但也吞下2个“柏忌”(高于标准杆1杆)。

转场后,她在10号洞吞下全天最后一个“柏忌”。虽然此时被金孝周、金世煥两位韩国劲敌短暂超越,但殷若宁冷静寻找机会,在12号洞果断出手,拿下一记“鸟推”。随着金世煥在12号洞吞下“双柏忌”(高于标准杆2杆)、金孝周在16号洞失误掉杆,连续“保帕”(平标准杆)的殷若宁再度领先。

殷若宁在18号洞抓下“小鸟”,以低于标准杆14杆的成绩夺冠。夺冠后,殷若宁泪洒赛场。“距离我的上一个冠军已经过去太久了。”她坦言,“我知道自己一直都非常努力,我的团队也是如此。妈妈正在场边见证这个时刻,一切都汇聚在

此时此地。”

金孝周决赛轮打出71杆,以总成绩低于标准杆12杆获得亚军,落后殷若宁2杆。

这是殷若宁职业生涯第六个LPGA巡回赛冠军,也是她继2024年马来亚银行锦标赛夺冠后,时隔近两年再次赢得LPGA冠军。其间,她四次摘得LPGA赛事亚军。

殷若宁在赛后说:“今年早些时候在新加坡,我和(球童)戴夫赛后进行了一次长谈,他认为我‘对自己太严苛,在赛场上看起来并不快乐,也不再享受’。这次对话把我的状态拉回了一些。”

“后来我又拿下几次亚军,但说实话,我有竞争力,只拿到第二名的感觉并不好。我的一位朋友对我说,‘第二名意味着你有夺冠的实力,也证明你是距离下次突破最近的那个人’。这句话完全戳中了我,改变了我的心态。”

值得一提的是,FM锦标赛已连续两届由中国球员夺冠,去年的冠军是中国球员王馨迎。

接下来,殷若宁将代表中国队出战2026年名古屋亚运会,随后回到上海参加别克LPGA锦标赛。

足球——英超:

切尔西胜布莱顿



当地时间8月30日,在2026-2027赛季英格兰足球超级联赛第二轮比赛中,切尔西队主场4比3战胜布莱顿队。

图为8月30日,切尔西队球员佩德罗(左)与布莱顿队球员武什科维奇争顶。

(新华社发)

美网综合:

焦科维奇爆冷出局 王欣瑜、吴易昺首战告捷

新华社纽约8月30日电 2026年美国网球公开赛30日拉开正赛帷幕。男单4号种子、24届大满贯冠军得主焦科维奇爆冷出局,职业生涯首次止步美网首轮;中国选手王欣瑜、吴易昺战胜各自对手,晋级次轮。

当晚,四届美网冠军焦科维奇鏖战4小时36分后,以6:7(5)、7:5、6:4、2:6、1:6不敌阿根廷选手纳沃内。这是焦科维奇20次美网之旅中第一次在首轮出局,也是他自2006年澳网以来首次在大满贯赛事中遭遇“一轮游”。

首盘焦科维奇在“抢七”中惜败,随后连扳两盘,但第四盘开始他的体

能明显下滑,背部与肩部先后出现问题,被纳沃内连下两盘逆转。输球后,这位塞尔维亚名将泪洒现场。

“我在场上的感觉糟透了。不幸的是,今年几乎每场比赛我都有这种毛病,我会呕吐,然后整个身体开始崩溃,随之而来的是抽筋、疼痛。到最后我的背部和肩部都撑不住了,我没能拿下比赛。”焦科维奇赛后说。

现年25岁、世界排名第49位的纳沃内此前仅在一站男子职业网球选手协会(ATP)比赛中赢得冠军。战胜焦科维奇后,纳沃内说:“这场胜利对我来说意义重大,就像是梦想成真了。”

当天的其他高位种子大多顺利过关。女单3号种子、美国名将佩古拉以6:3、6:2击败罗马尼亚选手鲁塞,9号种子斯托尼维丽娜直落两盘击败阿根廷小将谢拉;男单方面,7号种子梅德韦杰夫以6:4、6:2、6:4战胜法国选手加斯东。

中国选手方面,王欣瑜以6:4、6:2直落两盘击败哥伦比亚选手阿朗戈,保持对后者的三战全胜,连续第四年晋级美网次轮。自去年温网以来,她在最近六个大满贯赛事中均闯过首轮关。王欣瑜将在次轮对阵卡林斯卡娅和布林科娃之间的胜者。

吴易昺以7:6(2)、6:2、7:5直