



打造“蹦床之城”金名片

为全国蹦床运动深入发展提供

镇海样板

本报记者 袁雪婧

浙江宁波镇海，因镇海中学闻名遐迩，教育一直是这里的一张“金名片”。近几年随着被授予“国家蹦床运动实验区”，通过场地全域覆盖、引入顶级赛事、体教融合推广“三驾马车”，“蹦床之城”正逐渐成为镇海的另一张“金名片”。

围绕打造“蹦床国家高水平后备人才培养基地”“蹦床国家队集训基地”“国际国家蹦床赛举办地”，镇海全力创建“浙江省蹦床运动重点县（区）”，这里也为全国蹦床运动深入发展提供了“镇海样板”。

夯实镇海蹦床运动发展基本盘

宁波市镇海区业余蹦床技巧运动学校（以下简称“镇海蹦技学校”）成立于1987年，前身是镇海区少儿体操队，有近50年的历史。“蹦床技巧项目在镇海有传统也有群众基础，黄瑞芬在1985年拿到技巧项目世界杯冠军，也是中国女子技巧项目首个世界冠军。那时训练条件非常艰苦，号称‘草垫子上跳出的世界冠军’。”宁波市镇海区文化和广电旅游体育局党委书记、局长冯旭春告诉记者，镇海蹦技学校是全国唯一一家以蹦床命名的学校，被称为“冠军的摇篮”，这里也被浙江省体育局命名为“浙江省蹦床技巧高水平后备人才基地”。

为进一步改善蹦床运动训练环境，促进蹦床运动可持续发展，镇海区启动蹦技学校建设工程。项目总用地22.7亩，建筑面积3.53万平方米，其中，地上建筑面积约25000平方米，包括蹦床训练基地约8500平方米、体育运动中心约16500平方米，地下建筑面积约10000平方米，总投资3.2亿元。主要建设多功能体育馆（标准游泳池、篮球馆、网球馆及各类体育健身场所）和蹦技学校，同时建有训练馆、学生教室、学生宿舍、行政办公区、配套生活区（食堂）、国家队住宿区、相应的停车位及辅助用房等。2022年4月，项目正式动工开建，2024年9月正式启用。今年初，国家蹦床队转训到镇海蹦技学校，进行了为期两个月的冬训，上月底在该校场馆举行了冬训测验和世界杯、世界运动会选拔赛。

“镇海蹦技学校以前占地面积很小，训练馆只有900平方米左右，改建后的学校成为新建的镇海区龙赛体育中心的重要组成部分，现在训练馆有2750平方米，面积是之前的三倍，而且同步配套了国家队、省队转训所需的场地和基本设施。”冯旭春表示，镇海蹦技学校得到了国家蹦床队的一致认可。“国家蹦床队运动员、教练员等对基地评价很高，一个县市区能有这样一个场馆也出乎大家的意料。”

2020年6月，总局体操运动管理中心、浙江省体育局、宁波市体育局、镇海区人民政府签订了备战合作协议，致力于将镇海区打造成为蹦床国家高水平后备人才培养基地、蹦床国家队转训基地。2020年11月，镇海区被中国蹦床技巧协会授予“国家蹦床运动实验区”称号。

作为蹦技人才培养的重要载体，镇海蹦技学校招生覆盖幼儿园到高中各个年龄段，区委区政府从招生、转学、人财物等方面给予全方位保障，每年对学校投入不低于650万元。宁波市体育发展基金会每年资助30万元，镇海区配套30万，用于争创浙江省蹦床运动重点县（区）。镇海区实施蹦床运动“布点”工程，充分利用27所小学幼儿园、36个“健康家庭”、4个企业军营、26个村社区百姓健身房和60个机关单位的活动室、健身房、健身站点、文化礼堂等场所，设立蹦床（训练）活动点，配足配齐运动开展所需器械设备。持续加强与宁波大学等高校科研机构合作，首批投资30万元推进国内首个“蹦床+科技”体教融合科技助力实验项目，并注重科技成果的运用。与中金育能教育科技集团合作，选择张和祥小学为试点，探索智慧操场建设，运用人工智能、5G等技术量化分析，实现运动过程数据采集、运动效果与运动健康分析评估以及运动伤害防护及康复治疗全周期服务闭环，提升训练水平和体育教学质量。

激活镇海蹦床人才体系新动能

镇海注重引进培育顶级赛事，为培养蹦床人才搭“桥梁”竖“阶梯”，运用精品赛事+名将效应形成蹦技人才培养的良性循环。

40余年来镇海的蹦床运动从蹦技学校孵化，在镇海良好的竞技体育氛围下孕育成长。镇海先后培养出黄瑞芬、邬海波、范心怡、曹云珠等一大批世界级运动员，输送的运动员多次在青年奥运会、世界青年蹦床锦标赛、亚洲蹦床锦标赛、世界蹦床锦标赛等赛事中获得金牌，并连续在各类省级比赛中保持总分和金牌总数第一，是名副其实的“冠军摇篮”。“国家蹦床队3名现役运动员范心怡、曹云珠、陈凌云都是从幼儿园、小学就进入镇海蹦技学校，一直输送到了国家队。”宁波市镇海区文化和广电旅游体育局党委委员金忠全告诉记者，镇海蹦技学校文化学习教育统一纳入张和祥小学教育课程体系，学生们上午正常去学校上课、下午训练，晚上会有张和祥小学老师给学生进行辅导。“一般体校的文化教育比较薄弱，我们通过与周边学校结对和资源共享，学生们可以享受与普通学生一样的全教育资源。镇海的基础教育资源质量在浙江省名列前茅，练习蹦床技巧的孩子们文化学习也不会落下。”

随着口碑越来越好，镇海蹦技学校已经实现了全宁波市甚至全浙江省招生，体教融合特色对于家长们来说也更有吸引力。“镇海蹦技学校作为宁波体校的分校，采取市区区办、市区联办的形式，我们给予一定的编制和经费，成绩市区分享。”宁波体育运动学校党总支书记顾飞舟表示，镇海蹦技学校体教融合特色为蹦床项目人才培养注入活力。“蹦床项目运动员年龄较小，镇海区家长对孩子的文化学习要求很高，所以我们也十分重视，走训的孩子很多，家长们很‘卷’。镇海蹦技学校体教融合很有特色，小运动员的文化课成绩和普通小学生没有区别，学习、训练两边都不耽误。”

在落实奥运争光计划，重点保障镇海籍国家队一线蹦床运动员的基础上，镇海区还主动对接国家、省、市体育部门，国家、省蹦床队，掌握赛事赛程安排，下好先手棋、抢占先机，做好各类国家级、省级、市级蹦床赛事申办准备。积极做好国家蹦床队在镇海集训保障工作，通过跟训提升优秀运动员水平，着力将镇海打造成为蹦床运动员孵化地。借助举办具有影响力、高水平的国家级蹦床锦标赛、冠军赛、系列赛的机会，努力打造国家级蹦床赛事主办地精品赛事品牌。四年来，镇海共举办“二青会”蹦床比赛资格赛、全国大众蹦床体教融合总决赛浙江省选拔赛、全国大众蹦床时空联赛、浙江省青少年蹦床技巧锦标赛、蹦床嘉年华等各类省级以上品牌赛事10余次。同时，举办蹦床博览会、中国蹦床运动展示大会，连接政府、协会、学校、企业、消费者，搭建蹦床产业资源互动交流平台。

擘画镇海蹦床全民健身新篇章

依托竞技体育的辐射效应，镇海不断夯实蹦床运动群众基础，全区上下开展蹦床运动蔚然成风，为蹦技人才选拔打下坚实基础。

2020年，张和祥小学、澥浦中心学校、镇海实验幼儿园等3所学校被授予“全国大众蹦床体教融合实验学校”称号。目前90%的小学（幼儿园）开展了蹦床训练活动，每个单位配备了20至30张小蹦床，每周安排固定课时进行培训。镇海区蹦技学校定期送教到学校，邀请孙培利等一批知名教练、裁判员进行业务指导。镇海区还开展全区群众性大众蹦床展示表演赛、区级校园蹦床赛、大众蹦床教师家长联谊赛等系列活动，将活动制度化、常态化。在2023年全国蹦床体教融合比赛中，镇海区5支代表队获得特等奖。2024年镇海选送的小蹦床节目亮相第一届全国全民健身大赛闭幕式。蹦床这张“金名片”还帮助镇海扩宽“朋友圈”，《镇海—龙游蹦床运动共建战略合作协议》拟定后，镇海与衢州龙游建成全浙江省首个山海协作大众蹦床体教融合共建项目，通过结队、交流学习等方式，推动两地蹦床运动的交流与发展。

“依托蹦床，镇海实现了青少年竞技体育后备人才输送、

大众蹦床持续普及和推广两方面发展。”金忠全告诉记者，镇海区还积极推进蹦床运动“进家庭、进社区、进学校、进企业、进机关”的“五进”活动，着力激发群众参与蹦床、全民健身的热情。开展镇海区蹦床运动会，打造蹦床项目品牌赛事，至今已成功举办五届，为蹦床爱好者、运动员提供了交流切磋的机会与平台，更为体育赋能品质文化之城建设积蓄了向上发展的动能。“镇海区蹦床运动会一开始只局限于在中小學生中举办，如今逐渐在全社会得到认可，设有中小學生组、师生组、亲子组、社区组、老年组等，实现了‘全民蹦床’，小蹦床真正跳出了大健康。蹦床运动能健身还能减压，不需要很大的场地，家里、楼道里、办公室里、大厅里都能跳，每天跳10分钟到半小时，健身效果就很不错。专家学者的研究表明，垂直运动能促进肠胃吸收和新陈代谢，蹦床运动有益身心健康。”金忠全说。

镇海还成立了全国唯一——一个县市区级蹦床协会，培训蹦床师资力量，培育蹦床浓厚氛围。利用文体中心、健身站点、文化礼堂等场所，设立蹦床（训练）活动点，分批配足配齐运动器械设备，在每个布点单位，培养设立1至2名蹦床项目辅导员、教练员、安全员，建立区、镇（街道）、村社、小区四级指导员队伍。同时，每年对指导员队伍组织开展2次以上蹦床专业技术业务培训。通过加大宣传力度，蹦床在群众中的知晓率、参与率、普及率不断提高。镇海区在社区开展《小蹦床，大健康》讲座，将蹦床运动与全民健身有机结合，让居民更深入了解蹦床运动的相关知识及益处，助推蹦床运动科学、精准、高效普及。开发活动二维码、APP小程序以及蹦床运动创意衍生产品，促进蹦床体育文化传播本土化，形成群众喜闻乐见、镇海遍地开花的良好氛围。

未来镇海将进一步加大蹦床运动扩面的强度、加大承办高水平蹦床赛事的力度、加大蹦床运动产业发展的深度，擦亮“蹦床之城”金名片，为打造“运动宁波”城市品牌作出贡献。

