

接续奋斗 奥运冠军于都励志

本报记者 李晓洁

4月20日，“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动江西站走进赣州市于都县中央红军长征集结出发地纪念馆。1934年，中央红军正是在于都集结出发，开始了长征。巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力冠军徐嘉余、巴黎奥运会羽毛球混合双打冠军黄雅琼、巴黎奥运会艺术体操集体全能冠军黄张嘉洋来到这里，瞻仰纪念碑，并在纪念碑前宣读致敬词。

“此刻，我们站在中央红军长征出发地，缅怀英烈，致敬信仰。在这片红色热土上，感悟初心力量，汲取奋进勇气，铭记历史责任，砥砺前行方向……今天，我们接过历史的接力棒，以体育人的执着与坚韧，走好新时代长征路。”他们的致敬词简短，却坚定有力。

在这片红色热土，奥运健儿感悟长征精神，汲取精神力量，传播中华体育精神，发挥榜样力量。一名四年级小学生参加过一些省市羽毛球比赛，但是比赛中她的网前球技术经常出现失误，她向黄雅琼请教技术动作。黄雅琼立刻带来了一堂奥运冠军课——“网前球什么动作？”“放网。”“正手还是反手？”“反手。”随即，黄雅琼拿起羽毛球拍示范了起来。“握拍时大拇指顶住拍柄，握得太紧容易控制不好球，一定要握得松，就能随时调整角度，击球的时候大概以这一块为主。”黄雅琼边说边用手指了指拍子的前半部分。经过简单而高效的授课后，这名小学生展示了学习成果，还得到了黄雅琼手把手指导。

作为巴黎奥运会艺术体操集体全能冠军，黄张嘉洋说她的艺术体操之路开始颇具戏剧性。“小学时，因父母无法按时接我放学，便让我到与学校一墙之隔的成都市少体校学体操，就此有了接触艺术体操的契机。在老师与父母鼓励下，我加入成都少体校艺术体操队，自此开启逐梦之旅。”一路从四川省队到国家队，从披上国家队战袍开始，黄张嘉洋深知肩上扛着的责任与使命。

巴黎奥运会艺术体操集体全能决赛赛场，黄张嘉洋与队友用《共生共舞》《凤鸣凌霄》两套精湛的节目征服了裁判，获得冠军。“从赛场走到后场，我们激动相拥、喜极而泣，觉得一切付出都值了。”这不仅是中国队首次在该项目登上奥运会最高领奖台，更是自1996年亚特兰大奥运会艺术体操集体全能成为比赛项目以来，金牌首次归属非欧洲队伍。听完黄张嘉洋的宣讲后，有学生问她十余年与艺术体操为伴，最大的收获是什么？“刚练的时候没想过要拿世界冠军甚至是奥运冠军，更多是自身意志品质的锻炼。”黄张嘉洋说，从事专业体育难免有挫折，但是每次都要跌倒了爬起来，爬起来跌倒再站起来继续勇往直前，这也成为塑造她意志品质的最大收获。

现场还有一位练习游泳近三年、主项是仰泳的小学生，他问道：“嘉余哥哥，仰泳每天训练都是重复的动作很枯燥，你是如何坚持下去的？”徐嘉余说仰泳是一个孤独的项目，但是他有求胜欲，就想比别人游得快。“你比别人游得快的时候不开心。”“开心！”徐嘉余鼓励小学生，要靠着这份开心和一直游下去的勇气，实现梦想。



传递体育精神 共赴“冠军之约”

本报记者 李晓洁

4月19日，“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动江西站走进崇义当地企业章源钨业，巴黎奥运会举重女子49公斤级冠军侯志慧、巴黎奥运会羽毛球混合双打冠军黄雅琼、巴黎奥运会男子4×100米混合泳接力冠军徐嘉余与企业员工分享拼搏故事，交流运动心得。

黄雅琼在宣讲时说：“我了解到这里有很多同事平时都喜欢打羽毛球，经常看我们的比赛，作为一名运动员，能够通过自己的努力，激励更多人参与运动、热爱羽毛球，我感到非常荣幸。通过竞技体育带动全民健身，是我们义不容辞的责任。”在互动环节，一位热爱羽毛球的员工向她提问如何在运动训练中避免伤病。黄雅琼结合自身训练回答道，专业运动员在训练前要先热身，技术训练后还会进行保护肌肉的力量训练。“羽毛球有急停、急转、起跳等动作，对肩膀、膝盖的压力也很大。建议大家先做好热身，之后增加力量和拉伸训练，可以有效延长运动寿命。”

还有人问徐嘉余，作为奥运会“四朝元老”，是否还会继续向第五届奥运会发起冲击。“我还是想冲击100米仰泳的金牌，希望我们还能蝉联这枚接力金牌。”徐嘉余表示，50米仰泳已经成为奥运会项目，虽然到2028年洛杉矶

奥运会时他已经33岁，但是他相信通过精进技术，自己有能力竞争男子50米仰泳的金牌。

侯志慧在巴黎奥运会绝地反击的那一举给企业员工留下深刻印象，有人问她如何克服训练和比赛中的紧张和压力。侯志慧说，她的压力和动力都来源于小级别的传承，“小级别是中国队的强项，我也想延续下去，以前辈为目标和引领，不忘初心捍卫小级别的荣誉。”她告诉大家，困难和低落是常有的，但要保持积极乐观的心态冷静处理。“相信大家日复一日的学习和日常的技能积累，总会在关键时刻帮助自己实现目标，带来逆风翻盘的机会。”侯志慧说。

当天下午，崇义阴云密布，一场阵雨后天逐渐放晴，奥运冠军来到崇义三栖户外竞技基地，体验航海模型等户外项目。近年来，崇义充分发挥得天独厚的户外资源和丰富多样的文旅资源优势，以户外运动为抓手，促进体育与文旅、乡村振兴、“两山”转化有机融合，将崇义打造成为华南片区知名的户外运动目的地和国内知名的户外运动高质量目的地。

在这山清水秀之间，徐嘉余和黄雅琼与正在这里户外露营的孩子和家长，讲述自己的奥运故事。

拼搏和荣誉属于台前，幕后的艰辛却鲜有人知晓。“想在泳道中突出重围，就必须刻苦训练。”徐嘉余说，他曾在睡梦中做仰泳技术，梦中最后到边时手碰到床头才

奥运冠军巡回宣讲活动江西站举行

本报讯 为深入贯彻落实习近平总书记关于体育的重要论述和重要指示批示精神，大力弘扬中华体育精神，由中央宣传部、国家体育总局共同主办的“决胜巴黎·绽放奥运——奥运冠军面对面”巡回宣讲活动江西站4月18日在赣州启动。国家体育总局党组成员、副局长张家胜出席活动并讲话，江西省副省长史可致欢迎辞。

张家胜表示，在2024年巴黎奥运会上，中国体育健儿敢于拼搏、奋勇争先，取得境外参赛最好成绩，极大激发了全国人民的爱国热情，促进了青少年对体育的兴趣和热爱。本次活动组织奥运健儿进校园、进社区、进企业，与赣州广大人民群众、特别是青少年面对面交流，发挥榜样力量，传播中华体育精神；奥运健儿还将参观革命遗址，筑牢信仰之基，传承长征精神和苏区精神；深切感受体育助力经济高质量发展和乡村全面振兴的实践成果。

巴黎奥运会冠军徐诗晓、侯志慧、徐嘉余、黄雅琼、黄张嘉洋参加宣讲活动。中央宣传部、江西省委省政府、江西省体育局、赣州市委市政府、崇义县委县政府相关人员参加活动。

(李晓洁)

惊醒。他说仰泳是一个孤独的项目，别的项目都能互相看看，仰泳运动员只能看到天花板，“只有转身的时候才能看看水里的世界。”虽然辛苦，但是徐嘉余仍愿意为之付出，因为他的梦想就是站上奥运会最高领奖台。

黄雅琼说，2012年与她同期进入国家队的室友都有了人生新方向，而她仍在球场上追逐、坚持着。“在巴黎奥运周期，与年轻组合比起来，要想再次占据主动，就要在细节上做到更加精准与扎实。所以在训练中我们总是会课后加入特训补课，去抠细节，不断改变记忆中的模式。这样的变化自然不会很舒服，时常会练到怀疑自己。”每到这个时候，黄雅琼都会主动与教练和搭档沟通，调整训练内容，待平复好情绪后再继续。就这样黄雅琼与郑思维的“雅思组合”练到了巴黎奥运会，从小组赛开始，一分分去咬，一场场去拼，两人向着最高领奖台发起冲击。黄雅琼坦言，由于太过激动，当时夺冠后的她已经不知道用什么词汇来描述当时的心情。回望这一路，黄雅琼说体育给了她不轻言放弃的勇气，也让她明白什么叫梦想照进现实的力量。

在宣讲中，徐嘉余说他回去一定会跟队友说崇义的环境很好，有城市感受不到的绿水青山。同时，他呼吁大家放下手机，多去户外走走，他还打趣道：“我今年30岁了，身体健康很重要。”黄雅琼说这是她第一次来到赣州崇义，感受这里的空气和环境，“这次没能去阳明山看看，听说负氧离子含量很高，有些遗憾，希望以后有机会可以和家人一起再来。”

“全面深化体育改革 青年怎么看怎么办” 总局科研院所举办主题座谈会

本报讯 聚焦“全面深化体育改革 青年怎么看怎么办”，国家体育总局科研院所团委日前召开青年主题座谈会，展开深入交流。

会上提出，青年科研人员要从国家战略层面把握改革方向，重点服务奥运备战科技攻关、全民健身国家战略、体育产业和社科院高质量发展四大领域，要主动实现“三个转变”：从经验驱动转向数据驱动、从单点突

破转向系统集成、从封闭研发转向开放协同，在体育改革实践中彰显青春的能动性和创造力。

在交流研讨环节，各青年学习小组代表立足岗位实际，从不同角度分享对体育改革的认识思考和实践路径，展现了体育青年的责任担当和创新活力。与会青年一致认为，改革不只是体制机制的变化，更是科技创新范式的深刻变革，青年要当改革的

“推动者”——在全民健身中当先锋，在竞技科研中攻难关，在产业创新中拓新路。竞技体育科研人员代表阐释了数字化训练分析系统在解决运动员技术瓶颈中的创新应用；全民健身研究代表围绕青少年科普工作分享了科学健身指导模式的创新路径；期刊编辑代表提出要打造改革思想的“传播高地”，通过专题策划推动产学研深度融合；服务保障代表展望了体

育改革与创新赋能体育科技工作高质量开展的美好愿景，表达了做好科技创新“排头兵”、当好科研所服务“勤务员”、争当理论学习“践行者”的工作觉悟。

会上，体育总局科研院所团委发布2025年科研院所共青团和青年工作要点，未来将重点围绕体育科技中心工作，团结引领广大青年一体修好理论学习、党性锻炼、基层实践三门课，以“功成不必在我”的境界、“功成必定有我”的担当和“时不我待”的紧迫感投身改革实践，争做体育改革的智囊团、助推器和践行者，为加快建设体育强国注入澎湃青春动能。(林剑)



好看好玩 陈仓九龙山生态半程马拉松获赞

本报讯 4月20日，“大窑杯”2025陕西宝鸡·陈仓九龙山生态半程马拉松开跑。来自全国的8000名路跑爱好者乐跑山水间，畅享自然之美运动之乐。

本次比赛设半程马拉松和5公里欢乐跑两个组别。半程马拉松赛道设在九龙山、灵宝峡两大4A级景区，沿途有麦塬山丹霞地貌等绝美自然景观，被跑者誉为“最美生态赛道”。欢乐跑选手则乐享西府春日的田园风情。经过激烈角逐，范士庆夺得半程马拉松男子组冠军并刷新赛会纪录，孟帅、顾锋分获亚军和季军；熊娟、王蕾、薛梅梅位居半程马拉松女子组前三。

“这条赛道太棒了！”来自西安的跑者冲过终点后兴奋地说，“前半程的陡坡极具体能考验，后半程云雾中的下坡又像是在仙境里穿行。”正如赛道设计团队所言，这条可跑、可看、好玩的生态赛道，让竞技挑战与自然之美完美融合。九龙山生态半程马拉松自2018年创办以来，已成功举办6届，累计吸引超4万人次参与，并两度荣获陕西省“最佳生态主题奖”“银牌赛事”。宝鸡市体育局相关负责人介绍：“赛事带动周边餐饮、住宿、旅游消费增长超千万元，实现了‘一场比赛激活一座城’

的目标。”据统计，赛事期间九龙山景区游客量同比增长40%，周边酒店入住率达95%。

“我们要把一日赛事变成多日消费。”宝鸡育才集团相关负责人介绍，本次赛事特别开发“赛后文旅包”，参赛选手凭号码簿在赛事前后三天，可免费畅游九龙山、大水川、灵宝峡等景区，免费体验九龙山温泉。来自甘肃的跑友刘女士表示：“往年我参赛完就走，今年特意多留两天，带家人一起逛逛。这种‘体育+文旅’的模式值得推广。”

为保障比赛安全有序进行，赛事组委会建起“五重防护”体系，赛道沿线设置10个医疗站，配备25台AED设备，安排20辆救护车，200余名医护人员全程守护。陕西广播电视台都市青春频道、中国网、三秦都市报、宝鸡一点通、威赢赛事、融体育、全民健身行动、长龙体育集团等20余家媒体对赛事进行全程直播。本次比赛由宝鸡市体育局、宝鸡市文化和旅游局、宝鸡市陈仓区人民政府主办，中共宝鸡市陈仓区委宣传部、宝鸡市陈仓区教育体育局、宝鸡市陈仓区文化和旅游局、陕西九龙山旅游开发有限公司承办。

(沈丹)

本报讯 4月20日，展坤实业·2025镇安马拉松赛在秦岭腹地陕西省镇安县举办。这是陕南地区举办的首个县级全马赛事，共有来自全国各地的5000名选手参赛。

本次比赛以“来安去安·健康常伴”为主题，设马拉松、半程马拉松和欢乐跑三个组别。经过激烈角逐，高成亮、邓清萍分获马拉松男子、女子组冠军，王涛、田凤霞分获半程马拉松男子、女子组冠军。

“简直就是跑在水墨画里！转过弯就是花海，太美啦！”来自甘肃的跑者何永峰赛后由衷地赞美道。为打造沉浸式体验，赛道沿途搭建35组立体花艺布景，融入智慧交通标识改造。这条蜿蜒的“绿丝带”赛道串联起金台山水文化旅游区的唐风古韵，云盖寺古镇的青石板街和沿途的田园村落，焕发出千年古镇与县域经济的蓬勃生机。

镇安用42.195公里的赛道呈现全民健身热情，展现专业办赛能力。为保障比赛安全有序进行，本次赛事以“医疗救

跑在镇安 游在镇安

护车+移动AED+医疗跑者”三级救援体系覆盖全程。为应对复杂地形，组委会提前两周开展三次全流程演练，全员全程全方位做好准备。500名志愿者为选手提供专业、优质、贴心的服务，为赛事注入青春活力。沿途观众热情为选手加油

助威。“这是我第一次在现场看马拉松！”10岁的许子航举着亲手画的加油牌，上面写着“跑过我家门口”。他跟着妈妈沿赛道跑了100多米，兴奋地说：“明年，我也要报名欢乐跑，要把奖牌挂在我的书包上！”



在赛事期间，全马、半马选手可凭参赛凭证免费游览镇安4A级景区塔云山、木王山以及朱罗纪梦幻世界等特色景区，并享受住宿、餐饮折扣。“2025镇安马拉松是我县首次举办的全马赛事，也是‘跟着赛事游镇安’体育品牌的一张金色名片。”镇安县委相关负责人介绍，“我们以赛兴业，通过专业团队运作实现赛事经费百分百社会筹措，与30余家企业构建了四级赞助体系，有力促进体育与商业融合发展。我们以赛招商，重点推介了‘秦岭天池’等8个项目，吸引105名企业家参赛，共筑商机之路。我们以赛兴城，发布‘跟着赛事游镇安’系列主题宣传120余期。在赛事期间，全网直播传播量达到1000万人次，展示了镇安的生态、人文、宜居之美。”

本次比赛由洛洛市人民政府主办，洛洛市体育局指导，镇安县人民政府承办，镇安县教育和体育局执行，镇安县体育运动中心协办。

(李鹏)