

社区健身打开全运开关

本报记者 轧学超

“以前总觉得全运会是专业运动员的事儿，离咱老百姓挺远。没想到自己也能参与其中。”家住陕西西安的退休教师马淑琴每天清晨都会出现在社区广场，和老姐妹们跳上一段改编的健身秧歌，“大伙儿得知这是全运会群众项目推广的简化版，练得更起劲儿了，感觉自己也成了参与者。”马淑琴说道。自从2017年全运会设立群众赛事活动，就像一把钥匙，打开了普通人参与体育赛事的大门。它的带动作用，不止于赛事本身，而是让体育渗透到社区的每个角落，让全民健身的理念在寻常百姓家落地生根，更让这种参与感成为连接普通人与体育赛事的纽带。

从看客到主角

“我这退休老头还能拿到带‘全运会’字样的奖状。”河南郑州市民王建国的家里，一张社区乒乓球赛的三等奖证书被端端正正摆在电视柜上。此前借着十五运会群众比赛乒乓球项目河南省预选赛，他所在的街道办了场“邻里杯”乒乓球赛，从

小区初赛到街道决赛，他一路过关斩将。“以前在电视里看比赛，现在自己站在球台旁，才明白啥叫‘全民全运’。”这份小小的证书，不仅是对他球技的肯定，更让他真切体会到从围观者到实践者的身份转变。

这样的变化在各地随处可见。全运会群众项目涵盖足球、乒乓球、门球、毽球等众多贴近生活的项目，这些项目就像一个个“钩子”，把平时散落的健身爱好者串了起来。在湖北武汉的老旧小区里，打了十几年牌的老街坊组起了门球队；在四川成都的菜市场旁，卖水果的摊主们凑成了“水果队”踢起了五人制足球；在浙江杭州的写字楼里，白领们午休时的“毽子挑战赛”成了新潮流……这些场景里，曾经分散的个体因运动聚在一起，形成了充满活力的社区健身氛围，让“一个人动”变成了“一群人乐”。

从一时热到日常事

“每天晚上不练上一小时，浑身不得劲。”天津市民陈芳是个羽毛球爱好者，她所在的队伍参加了全运会群众项目选拔赛，虽然没拿到名次，但这股劲头

却保留了下来。“现在我们队里有20多个人，每天准时集合，还请了老师指导，动作比以前规范多了，连小区里的年轻妈妈都加入了。”大家从最初为比赛备战，到如今把打球当成生活必需，这种坚持让健身有了更持久的生命力。

全运会群众项目的真正价值，在于把赛事热度变成了生活常态。陈芳表示，全运会就像个开关，把大家的运动热情给激活了。“以前总找借口说没时间锻炼，参赛那阵子每天雷打不动地训练，反而觉得精神头更足了。现在一天不摸球拍就手痒。”这种从被动参与到主动坚持的转变，正是全民健身理念深入人心的最好证明。

当健身不再需要特殊理由，当锻炼成了街头巷尾的寻常风景，这种由内而外的变化，正是全运会群众项目最珍贵的带动效应——它让“全民健康”的种子，在日常生活的土壤里，慢慢发了芽、开了花。如今，这种变化不仅体现在人们的运动习惯上，更融入了社区交往、家庭生活的方方面面，让体育真正成为提升生活品质的重要部分，也让“全民全运”的理念在实践中不断焕发生机。



中企体协供图

中国职工篮球联赛预选赛激战禹城

本报讯 历经3天14场对决，2025“全民健身 健康中国”第十三届中国职工篮球联赛（山东禹城预选赛）暨BSK争霸赛华北大区赛日前在山东省禹城市新时代广场收官。在滨州永利队与天津威狮队的终极较量中，常规时间双方不分上下，比赛进入特定金球决胜环节，滨州永利球员张钦钰挺身而出，命中绝杀金球，帮助球队成功问鼎冠军，同时斩获直通总决赛的宝贵名额。

此次比赛安排在商圈进行，按照“体育赛事进景区、进街区、进商圈”活动要求，进一步促进体育与商务、文旅深度融合发展，充分释放消费潜力。比赛吸引了来自北京、天津、河北、山东等地的8支球队参赛。尽管首个比赛日下午天降细雨，但丝毫没有阻挡市民们的观赛热情，大家纷纷打着伞围聚在赛场周围，沉浸式感受篮球的魅力。比赛间隙，中场扣篮大赛更是将现场氛围推向了沸腾的顶点。程龙、牛伯洋、高荣、张冠泽四名扣将轮番登场，接连献上看家绝活，每一次腾跃、每一次暴扣都惊艳四座，引得观众席掌声雷动，欢呼声此起彼伏。最终，程龙凭借两记无可挑剔的满分表现，强势摘得华北大区赛扣篮冠军。

禹城市相关负责人表示：“这场高水平篮球赛事的成功落地，不仅为禹城市民带来了家门口的体育盛宴，更生动展现了禹城开放包容的城市特质与蓬勃发展的活力，希望大家常来禹城走走看看，主动推介禹城、宣传禹城，在深化合作中共享发展红利，在携手奋进中共创美好未来。我们将以最大热情、最优服务、最好保障，倾心倾力把此次赛会办成有特色、有亮点、有水平的盛会，让每位参赛者留下难忘的禹城记忆。”

本次赛事由国家体育总局群众体育司、国家体育总局社会体育指导中心、国家篮球学院、德州市体育局支持，中国企业体育协会、禹城市人民政府、深圳市生涯体育文化股份有限公司主办。（冯 蕾）

初一女生“飞”向追梦的天空

本报记者 冯 蕾文/图

在湖南怀化鹤城区武陵中学的校园里，13岁的韩璧全有着双重身份——埋头苦读的初一年级学生和航模赛场上的“双冠王”。

2023年，韩璧全初次参加“飞向北京·飞向太空”全国青少年航空航天模型教育竞赛活动总决赛，使用“w200运输机”斩获无人机定点投递项目小学组冠军；2024年，升入中学的她再次将中学组冠军收入囊中。谈及成绩，她坦言：“两次夺冠靠的是心态稳定与勤学苦练。”

今年，韩璧全转战遥控纸飞机绕标项目。“原来的项目改成双人组了，想挑战新领域。”新项目的室外赛场与高速操控感让她着迷：“把油门开满时，那种飚速的感觉特别爽，能帮我缓解学习压力。”值得一提的是，她手中的纸飞机从材料采购到组装调试，全部独立完成，“动手做飞机的过程，本身就是一种乐趣。”

对韩璧全而言，航模不仅是爱好，更是成长的课堂。“六年级到初中，学业越来越重，既要训练又要学习，这也让我学会了如何高效规划时间。”每周末，她都会前往俱乐部训练，从基础悬停到绕标技巧，再到完整赛道模拟，一步步打磨技术。

在她看来，航模带来的收获远不止奖牌。“空间想象力、动手能力、操控技巧都变强了，还学到了很多航空理论知识。”那些在不同城市参赛的经历，让她眼界大开：“跟着赛事去‘旅行’，看到不同的风景，认识新的朋友，特别有意义。”

“航模就像我的老朋友，陪着我成长。”这份热爱早已勾勒出未来的方向——韩璧全的梦想是考上北京航空航天大学，将来从事无人机相关工作。

日前，韩璧全第三次站上“飞北”总决赛的赛场，她少了初战时的紧张，多了些从容。“以前会担心失误，现在更享受比赛的过程。最重要的是，在喜欢的事情上做到最好。”

新的征程即将开启，赛后她准备进行无人机运输任务飞行项目的专项训练，备战10月份由国家体育总局航空无线电模型运动管理中心、中国航空运动协会主办的2025年全国青少年航空航天模型教育竞赛活动（无人机项目）总决赛。“航模项目丰富多彩，想挑战更多技能。下一站比赛，青岛见了。”韩璧全信心满满地说。

这个在航模与学业间找到平衡的花季少女，正用热爱与坚持，在追梦的天空中稳稳飞翔。



健身快车



北京城市副中心举行夜跑活动

本报讯 日前，“大运河之夜”北京城市副中心夜跑在通州区城市绿心森林公园开跑。

本次活动以城市绿心活力汇为起终点，跑步爱好者们围绕城市绿心森林公园内的星型环路夜跑，一路上荧光饰品闪亮，欢声笑语不断，五瓣花的星型运动轨迹让夜跑活动更具浪漫与迷人的色彩。

活动期间，主办方还精心准备了夜跑嘉年华，跑步爱好者们热情参与了丰富多彩的全民健身体验项目，在夜跑互动中增添了诸多乐趣。家住通州的陈颖此次和朋友相约参加活动，她说：“这次参加夜跑不仅欣赏到公园夜间的美景，而且众多跑友一起跑步，更具有氛围感。”

近年来，通州区致力于全面提升体育事业整体实力，努力形成场

地设施优良、群众体育普及、赛事活动丰富、体制机制灵活、全民健身科学的体育事业发展新局面。活动相关负责人表示，本次夜跑活动是通州区打造的副中心全民健身品牌赛事活动之一，旨在丰富市民夜间体育活动，助力北京城市副中心城市精神文明建设，倡导户外运动，提升群众身体素质，引导科学健身，进一步引流量、聚人气、促消费。希望通过赛事活动激活城市副中心经济活力，让体育成为夜间消费生活的新风尚，全面提升副中心体育发展品质，将城市副中心打造成体育乐活之城。

本次活动由北京市通州区人民政府主办，北京市通州区体育局承办，北京市社会体育管理中心等支持。

（顾 宁）

2025年武术(套路、散打)教练员培训班开班

本报讯 全国武术（套路、散打）项目初级教练员专项技能培训班、中高级教练员岗位培训班及专业教练员规则培训班日前在京开班。本次培训由国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会主办，国家体育总局教练员学院承办，来自全国的近300名武术教练员齐聚一堂，开启为期9天的深度学习之旅。

本次培训创新构建了“根脉深植—规则赋能—教学革新”三维课程体系，直指武术教学现代化转型的关键命题。在根脉深植板块，开设教练员职业素养专题，解析“由术进道”修行路径——从“身体之拳”技法精熟到“心意之拳”文化内化，强化“德技双修”教学根基。通过武德经典案例剖析，将儒家“正心诚意”、道家“天人合一”思想融入青少年人格塑造。在规则赋能板块，围绕最新竞赛规则，多位国际级裁判、权威专家深入解析竞赛规则与裁判法。在教

学革新板块，推广“四会教学法”（会讲解、会训练、会纠错、会讲评），中高级岗增班增设“科技助力体系构建”“赛前状态监控”等课程，服务大赛备战需求，推动口传心授向智慧教学转型。

为切实保障培训成效，教练员学院提前3个月精心打磨课程体系，并集结近20位专家组建起“武术国家队级”师资阵容。这支专家团队不仅全面覆盖武术领域链条能力提升需求，更兼具广阔的国际视野与丰硕的一线实践成果，为培训质量打下坚实基础。

据悉，国家体育总局教练员学院于2010年经中编办批准成立，承担国家级教练员岗位培训、知识更新及教育体系研究工作，是我国教练员培养的国家级平台。本次培训首次将武术初、中、高级教练及规则培训整合实施，旨在构建分层级、全链条培养体系。结业后，学院将建立学员跟踪机制，持续提供技术支持和职业发展指导。（卢 苇）

世界跳绳锦标赛落幕

本报讯 2025年世界跳绳锦标赛系列赛日前在日本川崎落幕。在为期8天的激烈比拼中，中国跳绳国家队获得70金40银27铜共137枚奖牌，15次刷新、2次追平世界纪录。

2025年世界跳绳锦标赛系列赛由国际跳绳公开赛（IOT）、世界青少年跳绳锦标赛（JWC）、世界跳绳锦标赛（WC）、世界交互绳大赛（DDC）和表演赛（Team Show）组成。来自34个国家和地区的2600余名运动员、600余名教练员、240余位裁判参与本届赛事。

在国际跳绳公开赛中，中国跳绳健儿共斩获43金23银16铜。彭瀚仪与黄偲隽在两人同步花样12-15混合组比赛中配合默契，动作标准衔接流畅，为中国队夺得本届世锦赛系列赛的首枚金牌。在2×30秒双摇接力12-15混合组比赛中，赵子铨与金恩泽以194次的优异成绩夺

冠，追平已尘封10年的世界纪录。

在世界青少年跳绳锦标赛中，中国跳绳小将们完成了三项壮举：年仅12岁的曹馨月在3分钟单摇跳女子组比赛中，以1056次的成绩夺得中国队在本届世青赛的首枚金牌，同时打破该项目世界纪录（1042次）；徐智凌摘得中国队首枚世青赛女子组个人花样金牌；徐智凌还与庞雅婷搭档，夺得中国队首枚世青赛两人同步花样女子组金牌。徐智凌，这位13岁的“花样小皇后”在本届世青赛中共摘得3枚金牌。

在世界跳绳锦标赛中，中国队在预赛和决赛中14次刷新世界纪录，中国跳绳速度没有最快、只有更快。此外，张城玮以近乎完美的表现，夺得中国队首枚世锦赛男子个人花样金牌。

据悉，2027年世界跳绳锦标赛将在挪威首都奥斯陆举行。

（轧学超）