

# 篮球给了他们积极面对生活的力量

## ——全国残特奥会三人制轮椅篮球项目收官

张博宸

随着广东队和辽宁队先后在女子组和男子组决赛战胜对手夺冠，全国残特奥会首次举办的三人制轮椅篮球项目比赛12月8日在广州收官。

三人制轮椅篮球项目12月6日开赛，共有来自8个代表团的12支队伍参赛（男子组和女子组各6支）。比赛先采用单循环方式，再按照排位进行前四名交叉对阵及五、六名排位赛，最终决出各队名次。

“三人制项目仅有10分钟比赛时间，偶然性很大，球场上攻防转化快，逆转情况时有发生。”全国残特奥会三人制轮椅篮球比赛副裁判长饶伟介绍。

女子组决赛中，广东姑娘们面对实力强劲是北京队，全力以赴、奋力拼抢，以灵活走位、挡拆配合争取出手空间，最终以11比7获胜。广东队队员左佩楠表示：“全队为备战残特奥会刻苦训练了数月，最终夺冠是靠全员始终保持凝聚力，始终团结互助。我希望能激励更多残疾人朋友勇敢走出家门、接触运动，以更积极的状态融入社会。”广东省轮椅篮球队主教练陈琦表示：“这个结果极大鼓舞了年轻队员，也会帮助他们迈向更高舞台。轮椅篮球在赋予残疾人竞技能力同时，给予相关群体人生发展的方向，让他们逐渐成为大家口中的榜样。”

随后进行的男子组决赛更为激烈——辽宁队在和北京队的交手中开局不利，但队员们凭借积极的防守、奋力的拼抢和精准的两分球，逐渐在比赛末段将比分反超，最终以13比9获胜。终场哨响，辽宁队老将黄徐楠振臂呐喊、泪湿眼眶。“拼了！值了！我们没有辜负平常的训练。在落后阶段，队友们互相鼓励、默契配合，最终实现逆转。篮球给了我积极乐观面对生活的力量，残疾人朋友们固然有着或深或浅的不便，但大家要相信自己，只要坚持锻炼与康复，勇敢面对，一定会越来越好。”

三人制轮椅篮球项目决赛前，十五运会田径男子三级跳远冠军吴瑞庭出现在观众席，为运动员加油鼓劲。“没想到轮椅篮球比赛这么激烈，未来我将持续关注残疾人体育。”他说，“残疾人运动员的付出实属不易，他们展现的体育精神不仅值得学习，还值得被更多人看见，也会激励我在未来努力创造更好的成绩。”

目前，五人制轮椅篮球比赛已开赛，女子组和男子组的金牌战将先后于12月14日和15日进行。

（广州12月9日电）



辽宁队球员杨政(左)在比赛中投篮。

新华社记者 任鹏飞摄

本报记者 张 昕

## 夯实塔基 托举未来

### 河北体育『十四五』高质量发展青少年篇

在竞技体育的金字塔结构中，塔尖的辉煌离不开塔基的坚实，青少年体育后备人才正是这座金字塔最底层、最关键的支撑。过去五年，河北省以“体教融合”为主线，系统构建青少年体育发展新格局。目前，注册运动员突破8万人，新型体校增长177%，体育传统特色校超2000所，国家级后备人才基地数量稳居全国前列……一串串数字背后，是一场静水深流却影响深远的变革。

#### 体系化培养让塔基更牢

“十四五”之初，河北就锚定目标：让每一块有体育天赋的“璞玉”都有机会被发现、被雕琢。为此，河北省体育局打出一套“组合拳”——出台《青少年体育后备人才倍增计划实施方案》《星级体校认定办法》等十余项具体举措，构建起“特色学校—专业体校—苗子训练营—省专业队”的四级输送通道。

这一体系成效显著。截至2025年，全省新型体校达200所，较“十三五”末翻了近三倍；体育传统特色学校增至2001所，注册运动员达8万人。其中冰雪项目特色校139所，雄安新区评定56所足球特色校，校园足球从无到有、快速成势。更关键的是，运动员升学通道被打通——在7个重点地市，9个重点项目已形成从小学到高中的16个后备人才“一条龙”培养体系，覆盖70余所学校，彻底打破“练体育就难升学”的旧有困局。

#### 每个孩子都有奔跑的舞台

竞技体育，终究要在赛场上见真章。河北没有把目光只盯在“尖子生”身上，而是打造了一个覆盖全域、贯穿全年的青少年赛事“金字塔”：“奔跑吧·少年”主题活动为普及层，累计吸引超10万人次参与；青少年联赛为塔基，锦标赛、冠军赛为塔身，完善了不同年龄段的青少年赛事体系，全省五年累计举办各类青少年体育赛事活动4500余场；而四年一度的省运会，则成为检验成果的最高舞台。

2025年，河北省青少年阳光体育大会重启，14个地市近500名青少年齐聚一堂，比拼技能，交流友谊。更具创意的是，“百团红色驿传接力跑”连续三年举办，将体育精神与红色文化巧妙融合，打造出独具河北特色的赛事IP。

新兴项目也在这片沃土上生根发芽。攀岩、霹雳舞、激光跑、小篮球……这些时尚、活力十足的项目，受到青少年青睐，也让体育的边界不断拓展。

#### 体教融合真正拧成一股绳

过去，体育和教育常被视作“两条线”。如今在河北，二者真正拧成一股绳。通过三批评定，石家庄裕华区、保定竞秀区等24个县(市、区)成为省级体教融合标杆。尤其是保定竞秀区，还入选全国第二批“体育促进青少年身心健康”试点区——这里的孩子不仅身体更强壮，近视率、“小胖墩”比例也在下降。

变化源于机制创新。河北体育局联合教育厅出台《河北省体育传统特色学校管理办法》及《评定标准》，明确将体育纳入学校发展核心指标。学校不再是被动配合，而是主动参与人才培养。

#### 量的积累带来质的飞跃

“十四五”期间，河北向省专业运动队输送优秀运动员373人，授予一级运动员资格6046人。保定市被国家体育总局确定为全国仅有的3个“国家奥运后备人才梯队”共建城市之一，这是对河北青训体系的高度认可。

国家级后备人才基地44所、国家级重点高水平基地12所、奥运全运特训点15个……这些“国字号”平台，正源源不断地为中国竞技体育输送新鲜血液。

站在“十四五”收官之年回望，河北青少年体育已从“打基础”迈向“强体系”，从“重选拔”转向“重普及与拔尖并举”。越来越多的孩子在阳光下奔跑、跳跃、挥洒汗水，他们或许不会都站上领奖台，但体育赋予他们的坚韧、协作与自信，将成为一生的财富。而那些脱颖而出的苗子，则将在更高舞台上，代表河北、代表中国，去追逐更快、更高、更强的梦想。

## “齐鲁样板”惠民生 走出志愿服务特色路

寿天峰 郭思雨

12月5日，是国际志愿者日，山东省国际志愿者日全民健身志愿服务周活动在威海主会场启动，16个城市同步设立分会场联动响应，一场以“全域齐动·健康同行”为主题的全民健身志愿服务热潮在齐鲁大地全面铺开。近年来，山东省立足实际，以培育社体指导员为抓手，以打造品牌活动为载体，以基层健身志愿服务站点为关键阵地，构建起独具特色的全民健身志愿服务发展之路，让科学健身理念扎根基层、惠及民生，为体育志愿服务高质量发展提供了可借鉴、可复制的实践范本。

#### 织密服务网络 打通惠民末梢

基层站点是志愿服务落地的“主战场”。山东实施“星火计划”，在全省范围内推动建立市、县、乡镇（社区）三级全民健身服务示范站点，组织专家及优秀社体指导员下沉一线，精准对接群众需求开展科学健身指导，打通服务基层的“最后一公里”。

目前，山东已培育264个省级优秀健身志愿服务站点，示范带动全省4682个基层服务站点，实现区县全覆盖。据介绍，为进一步让志愿服务科学化、规范化、系统化，山东出台《社会体育指导员志愿服务规范》等地方标准，驱动全民健身志愿服务整体升级，建立全链条规范体系。

各站点结合自身优势打造多元特色服务场景，医疗联动型站点创新“体医结合”服务模式，组织社会体育指导员向医护人员传授八段锦等传统健身功法，再由医护人员将这些科学健身方式融入患者

康复指导；一些专业健身站点针对“三高”等慢病群体定制专属健身方案，帮助百名慢病患者减少用药剂量，实现体育锻炼与健康管理的精准适配；部分乡村地区的健身站点则将健身展演与农产品展销深度融合，激活乡村全民健身氛围，为农产品拓宽产销对接渠道，成为全民健身志愿服务赋能乡村振兴的生动范例。

#### 培育骨干队伍 点亮健康火种

社体指导员是全民健身志愿服务领域的核心力量，山东将队伍培育作为夯实服务根基的首要抓手，通过“分级分类+按需定制”的培训模式，让每一位社体指导员既心怀专业技能，又懂群众服务技巧。目前已培育各级社体指导员26.6万人，并建成1800余人规模的专家库，汇聚体育院校教授、非遗传承人、资深教练员等多领域专业人才。

在社体指导员组成的服务网络中，常年下沉一线的指导员们成为群众家门口的健康纽带。来自淄博周村的翟先慧已70岁，25年扎根基层，创编健身腰鼓、健身球、扇子舞等适配中老年群体的健身项目，“看着大家通过健身摆脱身体方面的困扰，收获快乐，就是我最大的成就感。”翟先慧的感慨道出了无数基层指导员的初心，“社体指导员离不开奉献二字，早年录音机、U盘都是自己买，还经常给学员单独开小灶，到了晚上哪怕借着路灯的亮光也要教会他们。”

济南章丘的张英带领52人团队深入17个乡镇，常年到偏远山区慰问孤寡老人、走进养老院开展志愿服务。“我们的宗旨就是奉献服务、健康快乐。”张

英介绍，团队还推出“点单服务”，企业、社区有需求都能对接，作为济南市健身秧歌基地，他们还有一份使命——“秧歌是我国传统文化，我们有责任去推广传承”。张英团队创编的健身秧歌多次在全国性赛事斩获奖项，团队也成为乡村全民健身的“排头兵”。这些扎根乡土的志愿者，正成为点亮全民健康的“星星之火”，以点带面引燃齐鲁大地的全民健身热情。

#### 打造品牌活动 实现全域覆盖

山东以品牌活动为纽带，串联全省志愿服务资源，实现服务的精准化、规模化覆盖，打造出一批具有全国影响力的全民健身服务品牌。其中，“齐鲁行”全民健身志愿服务专家走基层活动是其中的核心品牌。2025年组织49名专家库成员深入16市450余个站点开展巡回指导，涵盖太极拳、健身气功、科学健身知识科普等多项内容，线上线下服务超16万人次。

山东省社体指导员技能交流展示大赛则是检验指导员专业能力、促进技能交流的重要平台。本次大赛特意与山东省国际志愿者日全民健身志愿服务周活动启动仪式同步开展，赛事设置健身操舞、民族传统、时尚运动三大类项目，吸引近400名全省骨干指导员同台竞技，期间还同步开展太极拳、有氧哑铃操等公益培训，让参赛选手和基层群众同步受益。

从基层站点的常态化指导到全省联动的品牌活动，从标准化的制度保障到专业化的队伍支撑，全民健身志愿服务在山东持续释放效能，为健康山东建设注入强劲动力，也为全国全民健身事业和体育志愿服务工作高质量发展贡献着山东方案。

一个又一个突破。

除了对中国健身健美队的长期服务，康比特也为精英运动员提供运动营养服务，助力他们在世界大赛中不断创造佳绩。郑少忠从2017年开始与康比特合作，8年时间里，康比特一直为他提供运动营养服务。在他从男子健体转向古典健美面临瓶颈时，康比特则派驻技术团队，系统规划了不同周期的营养支持方案，为其此后夺得古典健美世界冠军、成就世锦赛“四栖冠军”传奇奠定坚实基础。

从2001年亚锦赛的技术支持，到2025年世锦赛的历史性突破，在中国健身健美事业不断发展的历程中，康比特从未缺席，以运动营养科技深耕健身健美领域，助力顶尖选手攀登世界巅峰。未来，康比特将继续携手中国健美协会，围绕运动营养研发与普及深化合作，不仅为专业队伍提供高品质服务和产品，继续助力在竞技赛场上争金夺银，更将赋能更广泛健身人群，助推健美运动成为健康生活方式的重要组成部分，为全民健身健康提供专业助力，为“健康中国”战略贡献专业力量。