

体育筑梦折翼少年

本报记者 轧学超

体育是残疾青少年突破自我、重塑人生的重要途径。在四川遂宁,当地持续完善残疾青少年体育培养体系,优化训练模式,强化师资保障、畅通人才输送渠道,坚持基层选材、系统育才,为残疾青少年搭建专业稳定的竞技成长平台。如今,越来越多残疾青少年走出封闭、突破局限,在常态化训练中强健体魄、锤炼意志,依靠体育改变自身状态、实现人生价值,展现出自强不息的精神风貌。

创新学训模式

遂宁市残疾青少年体育训练基地是四川率先探索“集中+分散”训赛模式的残疾青少年后备人才培养示范阵地。基地以遂宁市体校为集中训练核心,联动全市80余所初高级中学,建成覆盖广泛、衔接有序的残疾青少年体育训练体系。基地实行“平战结合”训练模式——日常上学期间,在册残疾学生依托本校体育教师,利用课后时间开展基础体能训练,保障学业、训练两不误;周

末及寒暑假,学员统一在市体校集中训练,开展田径、游泳、举重、篮球等专项训练。该模式充分整合校园师资与专业体校资源,保障训练连续性和专业性。

依托成熟的培养体系,基地人才输送成效突出。2026年选材周期,3名残疾青少年通过初选进入国家队集训梯队,5人入选四川省残疾人滑雪运动队,为残疾人冰雪运动储备了后备人才。据遂宁市残疾人运动队青训负责人介绍,残疾人体育选材不仅要看体能、协调性和爆发力,更要看孩子的意志力、专注力和吃苦能力。在日常选材工作中,他坚持逐校摸排、逐人了解,跟踪学生身体状况、学习状态、家庭情况,耐心与家长沟通,引导更多残疾青少年主动参与体育运动。

在科学的学训体系的滋养下,越来越多残疾青少年挣脱心理枷锁,在运动中收获成长。目前就读大学的胡其波是遂宁市残疾人运动队青训田径队队员。胡其波年少时性格十分内向,不愿与人交流,缺乏自信心,平时很少参加集体活动,面对生活和学习

常常抱有消极心态。进入青训基地系统训练后,规律的训练节奏、专业的技术指导、队友之间的相互鼓励、教练的耐心引导,彻底改变了他的精神面貌。日复一日的田径训练,磨炼了他的耐力与毅力,也慢慢地打开了他的心扉,让他从自卑怯懦变得阳光坚韧,敢于直面自身缺陷、坦然面对生活挑战,真正在汗水与坚持中完成了自我成长与人生蜕变。

精细科学训练

专业化、精细化的高水平训练基地为优秀残疾运动员冲刺更高赛场、斩获竞技荣誉筑牢坚实保障。四川省残疾人跆拳道运动队训练基地立足残疾人运动员身心特点,针对运动员残疾等级、身体机能的个体差异,基地摒弃统一化训练模式,实行分级分组教学,划分竞技对抗组与品势展示组,落实“一人一策”训练方案。基地配备专业运动康复人员,常态化开展体能监测、损伤预防、康复理疗与心理疏导,最大限度保障运动员训练安全与状态稳定。

日常训练中,队伍坚持“以赛带

练、赛练结合”,严格遵循科学训练准则,通过实战对抗、视频复盘、技术拆解不断补齐短板。同时积极参与省内外交流赛事,邀请国内高水平教练驻场指导,持续提升整体竞技水平。基地跆拳道品势专项教练龙浪长期从事残疾人跆拳道教学工作,熟悉特殊运动员的训练特点,注重因材施教、耐心引导。结合每名队员的身体条件,他针对性调整动作细节、训练节奏,循序渐进打磨技术动作,帮助队员稳定发挥、建立自信,用心守护队员的竞技梦想。

教练的专业守护、科学的训练体系,让每一位特殊运动员都能突破身体局限,尽情释放青春力量。就读高中的王新源是队内竞技组运动员,他自幼没有左手。身体的缺陷没有阻挡他追逐体育梦想,在跆拳道训练中,他付出远超常人的努力。无法依靠双手辅助平衡,他就反复打磨步法、身法、腿法,不断突破身体极限。王新源表示,体育彻底改变了自己的人生,让他以更加自立、勇敢的姿态面对生活,用拼搏诠释新时代残疾青少年的自强风采。



河南省老体协供图

功聚医圣之乡 银龄乐享健康

冯蕾 李悦

9月15日,由国家体育总局、全国老龄办、中国老龄协会、中国老年人体育协会主办的第五届全国老年人体育健身大会健身气功交流活动在河南省南阳市体育事业发展中心体育馆举行。来自全国各地的34支代表队599名银龄选手,在“医圣之乡”以功会友,感受传统养生文化与老年体育交融的独特魅力。

中国老年人体育协会相关负责人表示,老年体育是全民健身事业的重要板块,更是增进老年群体福祉、助力老龄事业发展的重要载体。健身气功作为中华优秀传统文化瑰宝,兼具健身、养生、修心多重价值,适配老年群体运动需求,深受广大银发群众喜爱。

健身气功讲究调身、调息、调心,这与医圣张仲景“上工治未病”的理念不谋而合。南阳市委政府负责人表示,仲景文化“未病先防、既病防变”的健康智慧,与健身气功三调合一的内核相辅相成。把这场全国规格最高的老年健身气功交流活动放在南阳,既是传统养生文化的一次活态传承,也是医体融合理念的生动实践。

赛场内外,处处都能感受到东道主的满满诚意。湖南队选手金慧灵是第一次来河南南阳,她感到这里的人文环境和赛事组织工作都非常好,组委会接待细致周到,比赛场地布景专业,尤其开幕式退场环节时现场群众所展现的热情,让远道而来的她倍感温馨。

湖南代表队由8名队员组成,她们从年初就为这场交流活动做各项准备,从服装筹备到动作编排。“这是属于我们健身气功爱好者的最高盛会。”金慧灵表示,比赛的名次不是最重要的,健康、自信和快乐才是参加交流活动的最大收获。每一次参加活动,都是一次老友的相聚,参加这么多次交流,她也认识了不少新疆、内蒙古等地的队员,“这次相聚在南阳,大家见面很亲热,一起交流气功非常开心。”

来自贵州的侯利明曾是一名体育工作者,退休后与健身气功结缘。这次是他第一次踏上全国赛场,开阔眼界、增长见识是他来南阳的主要目的。“八段锦是一项很好的全身运动,头、肩、腰、腿全都能锻炼到,不管青年、中年还是老年人都适合练。”侯利明也建议各个年龄段的人都来练习八段锦等健身气功项目。

近年来,南阳持续深耕老年体育事业,推动中医养生理念融入老年健康服务,大力推进医体融合。全国老健会健身气功交流活动落地南阳,不仅为全国老年健身气功爱好者搭建起交流展示的平台,也是当地深耕中医药康养特色资源、深化医体融合、推进文旅协同赋能的一次重要机遇。借助此次办赛,南阳将进一步推动全民健身与全民健康深度融合,着力促进健身气功这一传统养生功法与仲景中医药文化交相辉映,加快建设更高水平的体育强市、健康南阳,为健康中国、健康河南建设作出更大贡献。

健身快车

美丽中国·全国门球大赛走进甘肃玉门

本报讯 日前,2026年美丽中国·全国门球大赛(甘肃玉门站)举办。这是全国门球大赛首次走进玉门,来自全国各地的近400名运动员、裁判员齐聚河西走廊,以球会友、挥杆竞技。

此次赛事不仅为全国门球爱好者搭建了高水平交流切磋的平台,有效激发了群众全民健身热情,更有力推动了玉门“体育+旅游”深度融合发展。

近年来,玉门市深耕文旅深度融合发展,持续完善体育公共服务体

系。随着水上世界生态公园、体育公园等项目相继建成,全市现有各级各类体育场地设施609个,城市社区“15分钟健身圈”全面成型,为承接国家级赛事、开展群众体育活动筑牢了硬件根基。本次全国门球大赛落户玉门,为门球运动与河西走廊特色文旅资源融合发展搭建了优质平台。

本次比赛由国家体育总局社会体育指导中心、中国门球协会主办,甘肃省社会体育管理中心、酒泉市文体广电和旅游局、玉门市人民政府承办。(轧学超)

国家奥体中心亮相服贸会

本报讯 近日,2026年中国国际服务贸易交易会在北京首钢园举办。国家奥林匹克体育中心以“荣耀传承助力亚运”为主题参展,集中展示国家级体育场馆综合服务能力与体育产业创新成果。

国家奥体中心集国家队训练基地、国家全民健身示范基地、国家体育产业示范基地于一体。本次服贸会展区围绕发展历程、国家队备战保障、国家足球青训中心、全民健身公共服务供给、创新产业开发、场馆智慧数字化升级六大板块,借助图文展板、多媒体影像,全方位呈现多年发展积淀。

作为1990年北京亚运会建成投用的国内首个大型综合赛事场馆群,国家奥体中心历经近40载发展,圆满保障亚运会、大运会、奥运会、冬奥会等重大国际赛事,积累了丰富的顶级场馆运营管理经验。依托赛事遗产优势,中心构建起无形资产开发、场

馆建设咨询双轮驱动,赛事运营、数字体育、产业融合、人才培养协同支撑的全链条体育服务体系。

国家奥体中心深挖双奥与亚运历史底蕴,搭建标准化商务合作体系,释放国家级体育IP价值,打造“奥跑中国”“国家奥体杯”等赛事IP矩阵。

国家奥体中心还以数字体育驱动转型,建成智慧场馆一体化平台、生态智慧健身园,设立国奥AI虚拟运动中心,探索体育数字化转型路径,推动“体育+文旅+教育+消费+演艺”融合,打造可复制推广的“奥体模式”。2025年落户的国家足球青训中心,统筹五级青训体系建设,打造训产协同新模式,夯实足球后备人才根基。

此次参展,国家奥体中心向外输出场馆运营标准、赛事IP、数字体育解决方案与产业融合模式,发挥国家级场馆示范作用,以优质服务供给赋能体育强国建设。(冯 蕾)

青岛中老年人太极拳(剑)交流活动举行

本报讯 2026年青岛市中老年人太极拳(剑)交流活动日前在莱西市体育馆举行。本次活动由青岛市老年人体育协会主办、莱西市老年人体育协会承办,来自青岛各区市的百余名中老年太极爱好者齐聚赛场,以拳会友,同台展演。

本次活动设置区市代表队、社区代表队两大组别,交流项目包含42式太极拳、42式太极剑集体规定套路,兼顾竞技性与普及性。各代表队配齐领队、教练,严格落实赛事规程。赛事组委会压实安全责任,完善资格审查与安全保障体系,筑牢赛事安全防线。

赛场上,选手们凝神起势,云手

舒展,刚柔并济,一招一式行云流水,将太极中正平和、虚实相生的哲理与太极剑飘逸大气的神韵充分展现。赛场文明有序,选手相互观摩学习,营造出互助共进的良好氛围。

青岛市老年人体育协会相关负责人表示,本次活动的举办,为全市太极爱好者搭建了技艺切磋、经验互通、风采展示的优质平台,有效传承弘扬了太极传统武术文化,集中展现了青岛市中老年全民健身工作的丰硕成果。未来,青岛将持续深耕老年体育建设,广泛推广传统健身项目,持续营造全民健身、乐享健康的浓厚社会氛围,以温暖坚实的银发力量,持续赋能健康青岛、体育强市建设。(冯 蕾)

小兴安岭举行森林欢乐跑

65岁,兼顾专业性与普及性,是一场全民共享的森林户外盛会。

赛事为期两天,赛道特色鲜明、场景层次丰富。欢乐跑赛道全程串联南岔核心生态景观,一路山水相依、林水相融,将金秋五花山色、生态廊道风光、城市宜居景致融为一体,小兴安岭林间空气清新、负氧离子充沛,沿途风光层林叠翠、秋意盎然。参赛选手在天然森林氧吧中竞速奔跑,尽享生态运动、健康休闲的独

特体验。

据介绍,南岔县坚持以赛促旅、以旅兴业、体旅联动,常态化举办精品赛事和文旅推介活动,不断丰富四季文旅产品供给、拓宽域外客源市场。此次森林欢乐跑的成功举办,进一步擦亮了“森林疗愈·药在南岔”文旅品牌,全面展示了南岔优良生态环境、群众精神风貌和全域旅游发展成果。

(轧学超)



主办方供图