

常住人口不到30万、有约150块场地、形成“10分钟运动圈”

江西上犹，匹克球正流行

本报记者 朱磊

核心阅读

匹克球，融合了网球、羽毛球、乒乓球运动的特点，简单易学、运动量适中，成为近来颇受欢迎的新兴运动。江西省赣州市上犹县以举办各类比赛为契机，促进匹克球在全民健身中一展身手，并带动相关产业成为当地新的经济增长点。



右图：江西上犹，选手在匹克球比赛中。
易志强摄(人民视觉)

不久前，第一届中国匹克球巡回赛首站比赛在江西省赣州市上犹县进行。两天的角逐，共决出7个项目的冠军。该赛事纳入中国匹克球巡回赛积分排名体系。比赛中，上犹参赛选手余开银/王黎明获得常青组男双第五名，高寒/罗凤获得公开组女双第五名。

上犹选手在比赛中取得好成绩，映射出上犹匹克球运动开展的成果。在常住人口不到30万的上犹县，城乡社区广场、校园里，经常可以看到人们挥动匹克球拍的身影。

一人带动一群人

夜幕下的上犹县灯光球场，击球声不绝于耳，龙立志和朋友组成双打组合，正和两名年轻人酣战。龙立志一个反手切球，随即上网扣杀。“好球！”观众一片叫好。

一支比乒乓球拍大一倍的硬质球拍，一个布满小洞、和网球同样大小的塑料球，一块羽毛球拍，就可以开始一场匹克球体验。

2020年，51岁的上犹二小老师龙立志，在广东亲戚那里第一次接触到匹克球，就产生兴趣，“上手快、运动强度适中、对新手友好，也不需要太多花费。”他决定将匹克球带回上犹。

刚开始，看着龙立志在操场上颠球，周围人把这项运动称为“四不像”。龙立志哈哈一

笑，拉对方打上两个回合。“匹克球社交属性强，双打最有趣。一接触，很多人就迷上了。”龙立志说。

就这样，一传十、十传百，一个百余人的匹克球运动爱好者群体在上犹悄然形成。当大家在运动场地打匹克球时，往往会引来不少好奇的观众。

真正让这项运动流行起来，是上犹县对全民健身的不断重视和持续投入。

2023年，上犹县相关负责人赴粤港澳大湾区调研，发现不少网球馆正在改造成匹克球馆，匹克球的热度呈上升趋势。“场地要求不高，空间占用小……”这个项目很适合作为全民健身项目广泛开展。上犹县教育体育事业发展中心主任余开亮说。

办赛打开好局面

上犹县推广匹克球运动，一开始便注重举办高标准赛事。

2023年，匹克球公开赛(团体赛)在上犹举办，吸引了来自各地的16支队伍。在上犹中学南湖校区，一块块新建的专业匹克球场地一字排开，参赛选手挥舞球拍、竞技交流，尽享运动乐趣。

刘经顺是上犹中学学生，经过一段时间的

训练，也参加了此次赛事。说起训练、比赛的感受，刘经顺说：“匹克球特别容易上手，我的运动选择更丰富了。”

随着赛事开展，匹克球在上犹有了更高热度。越来越多的人走进球场，沉浸在这项运动中。反手进攻、起跳接球、飞身救球……球场上留下了一个个精彩瞬间。

今年4月，2024年上犹县校园匹克球赛举行；6月，上犹县首届“阳明湖”杯匹克球赛开赛……以举办各类比赛为契机，上犹县积极完善体育基础设施建设，新建了东山镇沿河村匹克球场、上犹中学南湖校区匹克球场等场地。截至目前，上犹县人均体育场地面积达到3.09平方米。

目前全县有约150个匹克球场地，已形成匹克球“10分钟运动圈”，“人们拎起球拍出门就能找到球友和场地。”龙立志说。

“一项运动要持续发展，不仅要完善场地设施，还要有丰富的赛事活动以及行业规范、产业发展。”余开亮介绍，依托赣州市匹克球协会，上犹县与广东省深圳市、珠海市等地的匹克球协会建立了合作关系，聘请专业教练对上犹县的匹克球爱好者进行培训，协助组建专业球队。同时，组织当地教练、裁判40余人到项目发展高水平地区学习进修。

周日早上7时，上犹二小的匹克球人头

团体观澜

脚斗、武术、龙舟等活动为学校体育注入新活力，让孩子们在强健体魄的同时，更加了解传统体育项目

让传统体育在校园绽放光彩

厉行飞

说到“撞拐”“斗拐”，可能会勾起很多80后、90后的儿时回忆。如今，这个游戏有了新名字“脚斗”，并作为传统体育项目在各地校园开展，受到学生们的喜爱。

脚斗、武术、龙舟等活动为学校体育注入新活力，让孩子们在强健体魄的同时，更加了解传统体育项目。

近年来，不少地方鼓励学校引进、推广传统体育运动，形成了“一校一品”“一校多品”的学校体育发展新局面。比如，北京市昌平区区长陵学校在2019年引进了脚斗运动，取得良好效果，目前已把脚斗纳入校本课程和学校运动会。传统体育形式多样，丰富了校园体育的“菜单”，使之更生动、更活泼、更有特色，形成良好的体育氛围。

一直以来，各地都在努力为青少年体育提供更多选择。中办、国办2020年印发的《关于全面加强和改进新时代学校体育工作的意见》提出，认真梳理武术、摔跤、棋类、射艺、龙舟、毽球、五禽操、舞龙舞狮等中华传统体育项目。这些项目有很强的趣味性和实用性，容易激发青少年的体育兴趣，帮助他们养成受益终身的运动习惯。

传统体育进校园，还有利于传承和发展中华优秀传统文化。在漫长的历史长河中，中华民族创造了大量体育形式，展现了勤劳勇敢和聪明智慧，形成了源远流长、博大精深的中华传统体育文化。在校园中推广传统体育，能够为发展青少年体育、增进学生全面成长提供宝贵滋养。2023年，武术进校园试点工作启动，在上海、福建、河南、湖北、广东、重庆、云南7个试点省份推进。学生纷纷表示，通过参加武术运动，不仅锻炼了身体、磨练了意志，也对传统体育项目有了更多更深的理解。

从传统体育中，人们读懂乡愁，看到传承，见证创新。当越来越多的青少年热爱并投身其中，也必定能让传统体育绽放出更迷人的时代光彩。

多地举行老年人体育交流活动 运动健身 老有所乐

本报记者 王亮

重阳节是传统佳节。近日，全国多地开展老年人体育交流活动，营造敬老爱老的良好氛围。

2024年“九九重阳”全民健身主题活动暨浙江省银发体育交流展示活动在浙江江山举行。在风光秀丽的江山西山健身公园，活动拉开帷幕。近500名银发健身达人相聚登高，2000余名徒步爱好者享受美景。步道上，不少老年人步伐稳健，神采奕奕。“和老朋友们一起徒步登山，真是种享受。”陈伯坚老人说。

在江山西山健身公园，健身爱好者们还进行了柔力球、兜球、嗒嗒球、木球等项目展示，让更多人了解适合老年人的运动项目。在科学健身讲座环节，运动医学专家详细讲解了老年人日常锻炼科学方法，推广科学健身理念。

重阳节当天，北京市房山区坡峰岭景区人头攒动，900余名市民参加了北京市第十五届登山大会。活动设置2公里和4公里两条登山线路，参与者可根据自身情况，选择合适的登山线路。随着哨响，登山爱好者们从景区人口分批出发，一边登山一边欣赏坡峰岭的美丽秋景。

河北邢台日前举行2024年全国老年人健身球操交流活动，共有32支代表队480余人参加。开幕式上，老年体育爱好者进行了健身球操、广场舞、健身秧歌、太极拳等文体展演，不仅展现了老年人良好的精神风貌，也为观众带来一场视听盛宴。

中国老年人体育协会主席雷军表示，期待通过开展一系列丰富多彩的活动，激发更多老年人参与运动健身的热情和动力，进一步推动全民健身广泛开展。

2024赛季中甲联赛

云南玉昆队提前三轮夺冠

本报玉溪10月13日电(记者陈晨曦)10月12日—13日，2024赛季中国足球协会甲级联赛展开了第二十七轮的较量，云南玉昆队12日坐镇主场，在主场1.6万多名球迷的见证下以3:0大胜苏州东吴队，提前3轮获得本赛季冠军。积分排名第二的大连英博队13日以2:0战胜南京城市队，继续保持冲超优势。

云南玉昆队在上一轮2:0战胜上海嘉定汇龙队之后，就以18胜6平2负积62分的成绩提前冲超成功，也让云南在时隔21年之后，再度拥有了一支中国足球顶级联赛的球队。

云南玉昆足球俱乐部于2021年7月成立，短短3年时间完成“四级跳”，一路经中冠、中乙、中甲升入中超。在实现冲超、夺冠两大目标之后，云南玉昆队将目光投向下一个赛季。俱乐部总经理郭光琪表示：“适应中超，争取在中超站稳脚跟，能够晋级成功，是球队明年的努力方向。”

本版责编：巩育华 高信 王博
版式设计：蔡华伟

武汉网球公开赛

新突破

郑钦文获女单亚军

本报北京10月13日电(记者李硕)13日，在2024武汉网球公开赛女单决赛中，首次闯入WTA(国际女子职业网联)1000级别赛事决赛的中国球员郑钦文以1:2负于白俄罗斯名将萨巴伦卡，获得亚军，创造了个人在WTA1000级别赛事的最佳成绩。

郑钦文与萨巴伦卡此前有过3次交手，都发生在大满贯赛事，萨巴伦卡取得三连胜。今年双方在澳网决赛和美网1/4决赛相遇，萨巴伦卡都强势获胜。展望这场决赛时，郑钦文就曾表示心态上要放松：“上次交手我想得太多，没有真正打出自己的状态。这场决赛我首先要打出自己的风格，也需要保持心态的平衡。”

郑钦文在本场比赛表现得耐心且稳健。萨巴伦卡首盘率先破发，以6:3先赢一盘，郑钦文在第二盘先被破发的不利局面下依然保持顽强斗志，以7:5扳回一盘，这也是双方4次交手中郑钦文首次赢下一盘。关键的决胜盘，郑钦文在0:3落后的不利局面下韧劲十足，不仅破掉对手的发球胜赛局，还连续挽救赛点，但最终还是以3:6输掉了决胜盘，收获亚军。萨巴伦卡取得武网17连胜，获得三连胜。

虽然没能最终在家乡举办的赛事中夺冠，但郑钦文在本场决赛中展现出了坚定的意志和顽强的作风。赛后技术统计显示，双方发挥确实比较接近，郑钦文打出28个制胜分，比对手少4个，萨巴伦卡送出39个非受迫性失误，比郑钦文还多9个。郑钦文与萨巴伦卡都获得了12个破发点，萨巴伦卡成功破发7次，郑钦文则有5次。

“很开心能在武汉进入我的第一个WTA1000级别赛事决赛，虽然结果不尽如人意，但我已经全力以赴，发挥出最好状态了。”郑钦文赛后表示。第四次面对萨巴伦卡，郑钦文认为自己有了进步，“以前面对她，我打得过于保守，会导致更多失误。这场比赛我对场上局势看得更清楚，也看到了我在技战术上的不足。”郑钦文表示，这场比赛给予她更多信心，“我每一次都比上一次做得更好，我知道自己还有很大进步空间。希望下一次交手时，我不仅仅做到接近，而是超越，这是我一直以来对自己的要求。”

没能举起冠军奖杯，郑钦文难掩遗憾和失落。但她依然真诚感谢了所有支持她的人，并自信表示，“武汉是我网球梦开始的地方，希望未来我可以在这里实现捧杯的梦想！”

同时，凭借在中网和武网两站赛事的出色发挥，郑钦文在只计算本赛季积分的冠军排名上提升到第七位，在年终总决赛资格的争夺中处于有利位置。

接下来，按照赛程安排，郑钦文将参加WTA500宁波网球公开赛。作为赛会2号种子，郑钦文首轮轮空，她将在第二轮对阵捷克选手穆霍娃与资格赛选手之间的胜者。



镜头里的体育故事

高原上有支橄榄球队

本报记者 琼达卓嘎

阳光洒在拉萨街头，25岁的咖啡师格桑伦珠踏上熟悉的石板路，朝着拉萨河南岸的绿茵场走去。队友们陆续到达，热身，一场橄榄球赛在10点钟准时开赛。传球、冲撞、接球、欢呼……虽然不是专业球员，但每个人的脸上写满热情与专注。

格桑伦珠是西藏琼鸟业余橄榄球队的一员，“橄榄球很小众，但它充满力量与技巧，很有趣。”他回忆，“我小时候在电视上看过橄榄球比赛，上大学时也在现场看过别人玩。”但当自己开始打橄榄球后，才会体会到这项运动深层次的魅力。

起初，格桑伦珠被橄榄球的复杂玩法所困扰——得分方式、球员角色、比赛流程，一切都显得那么陌生。刚开始训练时，他投掷的球不是飞得过高就是太低，接球时又手忙脚乱，遇到冲撞更是常常摔倒在地。“以前胆子比较小，身体素质也一般。”他笑着说，练橄榄球后，身体越来越强壮了，性格也开朗了起来。

橄榄球对体能要求高，格桑伦珠几



图①：琼鸟队在比赛中。

受访者供图

图②：格桑伦珠(右)在训练中。

本报记者 徐骁骏摄

乎每天都去健身房做力量训练。在数不清的摔倒和爬起中，他逐渐掌握了橄榄球的基本技巧，成长为球队主力，“现在我在队里担任跑锋角色，通常负责开路，也可以自己冲锋。”