

建设体育强国

全民健身“最后一公里”，这样打通

近年来，多地围绕打通全民健身“最后一公里”推出多项举措：发挥社会体育指导员的作用、加大运动场地设施供应、发展壮大体育社会组织……随着各项服务不断提质升级，更多人拥抱健康生活。

——编者



北京一名志愿者参加全民健身服务10余年 技能怎么练？找体育指导员

本报记者 季芳

“马步扎稳，重心降低。”国家级社会体育指导员全保民一边示范，一边讲解动作要领。70多名健身爱好者在他指导下，完成了一套太极拳套路。日前，全保民的健身“课堂”在北京市石景山区广宁街道冬奥社区文化健身广场开课。

“希望用我的专业知识，带动更多人科学锻炼。”全保民说。10多年来，他曾到国内100多座城市进行健身指导；周末和节假日，也常在全民健身志愿服务中度过。在分享自己所思所学的同时，他深切地感受到变化，“人们参加体育锻炼的热情更高，需求更多元，对健身指导的要求也在提高。”

全保民与全民健身结缘，还要从2008年北京奥运会说起。那一年，他从北京体育大学民族传统体育(武术)专业毕业，近距离感受到“奥运之城”的运动氛围，“街头巷尾，进行体育锻炼的人特别多，全民健身渐成风尚。”

2009年8月8日，我国首个全民健身日启动，当天约3.4万人在北京奥林匹克公园景观大道进行太极拳表演，全保民就是其中一员。回忆起当时情景，他开心又自豪。

这段经历激发了全保民的服务热情。从那之后，他经常利用业余时间指导人们练习太极拳、太极扇等。考取国家级社会体育指导员资格证后，他成为一名活跃在基层的社会体育指导员。一有空闲，全保民就会出现在位于北京奥林匹克公园的健身点，为健身爱好者们义务授课。在全保民看来，教授专业知识也要贴近群众需求，“希望帮助大家避开健身误区，用科学的方法收获健康。”

近些年，他还在网络平台上开展线上公益教学。截至目前，他开展线上教学累计超过600小时，还参与创编了30多套太极拳、太极扇、太极伞的视频教材，制作发表了30余篇技能分解教学图文。“网友们的留言我都会看一看，”全保民说，“他们遇到的问题，我都尽量及时解答。”当被问起做这些事累不累，全保民笑着摆摆手，“看到大家练得开心，身体更棒，我挺高兴。”

通过社会体育指导员把科学运动理念带给更多人，是打通全民健身“最后一公里”的重要环节。如今，随着全民健身公共服务体系越来越完善，社会体育指导员队伍日益壮大。体育教师、运动员、体育科研人员等纷纷加入全民健身志愿服务行列。

“不同地区对社会体育指导员协会的支持力度不同，有些地区公益培训开展还不充分。”全保民希望，在政府支持的基础上，引入更多社会力量参与到全民健身事业中来。“目前，全国有300多万名社会体育指导员，队伍建设需要更加系统化，重培训也要重实践指导。”全保民说。

(王润秋参与采写)



2025国际篮联男篮亚洲杯

中国男篮顶住压力赢得开门红

本报记者 范佳元

当地时间8月5日，2025国际篮联男篮亚洲杯在沙特阿拉伯迎来首个比赛日，中国男篮在与东道主沙特队的比拼中顶住压力，以93:88拿下小组赛首胜。

“我们是一支比较年轻的球队。”中国队主教练郭士强反复提到“年轻”二字。本届亚洲杯12人名单中，仅有赵睿、胡明轩、胡金秋3人有过亚洲杯参赛经历。

比赛开始后，沙特队先声夺人，外线接应中3分球。中国队球员赵睿沉着冷静，连得5分稳住局势，随后中国队里突外投配合流畅，全队投篮命中率且失误较少，第二节结束时建立起10分的领先优势。“本次

亚洲杯，我们选择了5名后卫，他们具备不同的技术特点，都出色地完成了首战任务。”郭士强说。

中国队球员王俊杰上场15.5分钟，得到10分和4个篮板。20岁的王俊杰是首位从未参加过成年国家队赛事便直接进入国家队的大学生运动员，这也是中国男篮国家队选人用人上的一次突破。国家队集训期间，教练组认为王俊杰“训练欲望和态度极佳”，将他选入亚洲杯参赛名单。

比赛进入下半场，中国队迎来较大考验。沙特队迅速变阵，改打更具机动性的

山东平原县人均体育场地面积达4.1平方米 健身去哪儿？场地就在家门口

本报记者 陈晨曦

在山东省德州市平原县，如果不会打板式网球，可能就少了一种重要的社交方式。在当地大力推动下，板式网球正成为群众健身“新宠”。

正值暑假，平原县全民健身中心里的板式网球场“闲”不下来。“这个项目趣味性强，容易上手，孩子体验了几次就喜欢上了。”市民李先生说。

板式网球为何在平原县受欢迎？这得益于近年来持续加强的场地建设。平原县全民健身中心去年投入使用，这里有4块板式网球场，全部免费对外开放。平原县职业中等专业学校、琵琶湾公园、桃园宾馆等地，也增设了板式网球场。

走进琵琶湾公园，体育功能区十分热闹。板式网球场吸引了不少学生，每个场地都有选手隔网对战；健身步道上，跑友的衣衫被汗水浸湿；乒乓球桌前，一场场对决引得围观者连连叫好……

如何打通全民健身“最后一公里”？平原县将解题思路放在运动场地的供应上。2023年以来，当地新增健身场所167处，新建、改造口袋公园9个，新建健身广场5个，180个农村社区实现体育健身场地全覆盖，“十分钟健身圈”正在形成。目前，全县人均体育场地面积达4.1平方米，位居山东省前列。

“我们在场地建设方面加大投入，让群众在家门口就能健身。”平原县委书记王玉东说。

平原县还要求12处机关单位、64所中小学体育场地“能开尽开”。以平原县任继愈小学为例，校园体育场地每天清晨和傍晚对市民开放，节假日开放时间还会适当延长。

“我们将持续增加场地设施供应，提升群众获得感和幸福感。”平原县教育局和体育局副局长林海宁说。

广西南宁市网球协会推动项目普及

想一展身手？来场社区比赛

本报记者 李维俊 陶相安

近日，广西南宁骄阳似火，新悦网球俱乐部里不时传来击球声。14岁的吴沛萌和15岁的徐婉龄已经训练了三四个小时，仍兴致不减，两人练习网球已经9年了。

依托体育社会组织整合资源，是打通全民健身“最后一公里”的重要抓手。近年来，南宁市网球协会把赛事办到社区，推动网球项目普及，带动更多市民参与体育锻炼。

“很多人觉得网球运动陌生，怎么破解？我们找到了办赛这把钥匙。”该协会副主席韦伟祥说。南宁市网球协会每月至少组织一次系列赛，有时一个周末甚至举办多场比赛。

创办于2023年的南宁市网球俱乐部联赛已举办两届，赛程持续多月，吸引10多家俱乐部、200多

名选手参赛。由南宁市网球协会承办的“飞象杯”青少年网球周末巡回赛，吸引了国内外数百名青少年选手参赛，成为南宁网球的新名片。

“现在，在社区小广场就能报名参赛。”新悦网球俱乐部的训练场边，一名家长说。

从青少年积分赛、家庭亲子赛，到俱乐部联赛、企业杯对抗赛……南宁市网球协会已累计服务群众超过2.5万人，会员数量和团体俱乐部数量持续增长。

与此同时，南宁市网球协会推动网球公益课程进社区。全年龄段公益网球课在社区火热开展，从基础握拍、击球技巧到运动康复、损伤预防，课程内容十分丰富。老年网球迷友也在南宁多个社区举行，慢节奏、重互动的赛制深受“银发族”喜爱。

让“健身圈”成为“幸福圈”

王博

北京志愿者10多年投身全民健身指导、山东平原县人均体育场地面积达4.1平方米、广西南宁市网球赛事遍地开花——三组镜头看似独立，实则共同勾勒出一幅健康中国的生动图景。服务、场地、赛事，如同多个支架，托起打通全民健身“最后一公里”的民生承诺。

打通全民健身“最后一公里”，不只是物理距离的缩短，而且让民生温度更暖、发展刻度更细。从基础设施的“毛细血管”深入社区街道，到专业指导、赛事活动“精准投送”，全民健身公共服务不只

是顶层设计，更是切切实实、触手可及的日常福祉。这背后，是政府的精准施策，是社会力量的积极参与，也折射着人民群众对美好生活的热切期盼。

当运动健身从“奢侈品”变为“日用品”，“健身圈”便成了“幸福圈”。当每一个人都能在运动中有所收获，健康中国便有了更蓬勃的生命力。

编辑手记

本期统筹：唐天奕

图①：全保民(前排左一)在2025年全国社会体育指导员志愿服务活动中。受访者供图

图②：山东平原县景观。资料图片

图③：广西南宁市第二届工业器材城杯网球俱乐部联赛比赛现场。林泉芬摄

世运会近距离

2025年第十二届世界运动会将于今年蓉城如约相遇，8月7日开幕。6日，软式曲棍球项目率先开赛。

据悉，技巧项目男子运动员史经纬、轮滑项目女子运动员郭丹将担任中国体育代表团开幕式旗手。来自江苏徐州的史经纬出生于2002年，是我国技巧运动新星，近两年连夺世界杯、世锦赛金牌。他专攻男子四人项目，将在本届世运会尝试新动作。郭丹1990年出生于北京，是我国“轮冰双栖”名将，曾在2013年哥伦比亚卡塔赫纳世运会上为中国队赢得轮滑项目世运会首金。2015年，郭丹转项速度滑冰，并在2018年、2022年参加了平昌冬奥会和北京冬奥会。本届世运会，她以教练员兼运动员的双重身份出现。

成都世运会运动员村于8月3日正式开村，赛会期间将为约7000名参赛者提供服务。“入村后已经感受到浓浓的巴蜀元素和火热的参赛氛围。”中国残疾人射箭运动员艾新亮说，“和健全人运动员同场竞技、友好交流，将是非常独特和难忘的经历，我们会全力以赴，展现最好状态。”

连日来，中国体育代表团各参赛队伍进行了最后的备赛冲刺。在四川成都高新区国家击球集训队训练馆，队员们有的两两激烈对攻，调动竞技状态；有的仔细打磨技战术，争分夺秒查缺补漏。为提升备赛质量，四川省体育局选派有国际赛事经验的教练员加入陪练队伍。“队员们从不同打法风格中学习，有利于丰富经验、拓宽视野。”球队管理人员周捷说。

竞技准备紧张有序，赛事筹备有条不紊。8月3日，本届世运会开幕式全要素彩排在成都天府国际会议中心“天府之檐”区域举行。据悉，开幕式以“运动无限 气象万千”为主题，整体时长约90分钟，其中文体表演环节约15分钟，导演组此前已成功组织完成多次全流程联排。

目前，成都世运会27个竞赛场馆(场地)均已准备就绪。秉持“能改不建”“能借不租、能租不买”等原则，各场馆兼顾赛事举办和赛后利用。8月4日，532个成都世运会城市志愿服务站同步上线，1317名城市志愿者亮相，他们将作为赛事参与者和当地群众提供指引和帮助。

“世运会期间正值暑运高峰，成都天府国际机场出入境人数较平常增加了1.5倍，我们优化了智能检查通道，保障旅客快捷通关；还开设了世运会专用窗口，为涉赛人员提供通关、咨询等‘一站式’服务。”成都海关相关负责人薛珂说。据了解，8月3日至18日是成都世运会官方抵离服务期，预计将有超过5000名涉赛人员从成都天府国际机场等口岸通关。

“成都世运会的筹办工作满足了我所有的期待，相信这将会成为一届十分精彩的世运会。”国际世界运动会协会主席何塞·佩鲁雷纳表示，本届世运会在场馆质量、志愿者水平、组委会专业性等方面都达到了高水准。



8月5日，成都海关关员引导世运会涉赛人员入境通关。

本报记者 王明峰摄

秒懂世运会

攀岩项目知多少？

攀岩是一项融合力量、技巧与策略的时尚运动，运动员需在人工或天然岩壁上，利用有限的支点向上攀爬，完成跳跃、转身、重心转移等动作，最终抵达终点。攀岩不仅锻炼全身肌肉，还考验心理素质和应变能力，被誉为“岩壁上的芭蕾”。

本届世运会首次将攀岩项目金牌数增至6枚，设男、女个人速度赛(标准赛道)、四赛道赛及双人接力赛。共有72名选手参赛，中国队因2024年国际攀联年度积分排名第一，将满额参赛。

中国攀岩队首次参加世运会是2009年，今年将是第三次参加世运会。为充分备赛，队伍在海南进行了4个月集训，并通过多站世界杯积分赛选拔出男女各4名选手参赛。

本届世运会是速度攀岩项目进入奥运会后的首次国际性综合赛事。近年来，中国速度攀岩运动员在国际赛事中屡创佳绩，攀岩运动在国内普及度不断提高，攀岩场馆与俱乐部数量快速增长，越来越多的学校将攀岩纳入体育课程或课外活动。本届世运会的举办，将为我国攀岩运动发展带来新机遇。(本报记者 曾华锋整理)

2025年全国田径锦标赛

17米68! 吴瑞庭刷新男子三级跳远亚洲纪录

本报衢州8月6日电(记者刘硕阳)2025年全国田径锦标赛近日在浙江衢州结束了最后一个比赛日的争夺。在男子三级跳远决赛中，广东队选手吴瑞庭以17米68的成绩夺得冠军，并刷新中国三级跳远名将李延熙在2009年跳出的17米59的亚洲纪录。

本届全国田径锦标赛各项目涌现出不少高水平选手。山东队邢家梁凭借最后一投20米44的成绩夺得男子铅球项目冠军，并刷新全国纪录。上海队陈圆将在男子110米栏决赛中以13秒18率先撞线，达到了今年9月东京田径世锦赛13秒27的成绩标准，这也是中国田径时隔多年再度有选手跑进13秒20。女子100米栏决赛，四川队吴艳妮以13秒15夺得冠军。

本版责编：巩育华 高 信 王 博 版式设计：汪哲平

中国体育代表团开幕式旗手确定，部分项目率先开赛 成都世运会静待启幕

本报记者 孙龙飞 李凯旋 王明峰