

青海循化县9个乡镇154个村全部建起篮球场,篮球运动广受欢迎

乡镇篮球赛带热高原小县

本报记者 桑仕建 乔 栋

核心阅读

从上世纪50年代的农闲消遣,到一年四季有赛事,篮球运动逐渐在青海循化深入人心。如今篮球成了融洽关系的纽带,赛事成了助推当地发展的平台,场内场外,精彩不断。

傍晚,黄河岸边吹来阵阵凉风。青海省海东市循化撒拉族自治县查汗都斯乡广场上,一场乡镇间的篮球友谊赛正在进行。人群中三层外三层簇拥着,喝彩声此起彼伏。

篮球场上,球员韩卫明高高跃起,摘下一个后场篮板。变向、过人、推进,数秒工夫,他已经运球冲到对方篮下,纵身起跳,将球稳稳放入篮筐,引来观众一片叫好。

“要是家里有人上场比赛,一家子都会很激动”

夜色渐浓,亮闪闪的灯光照耀着球场。比赛结束,东道主查汗都斯乡最终获胜。韩卫明用毛巾抹了一把头上的汗,招呼队员们别急着回:“趁着大家都在,咱们再练一会儿。”

韩卫明是查汗都斯乡的篮球“名人”,不仅球技出众,还善于组织训练。不管是训练还是比赛,他常常第一个到场,最后一个离开。在韩卫明的带动下,查汗都斯乡的篮球队常年稳居全县强队行列。

此前,韩卫明还参加过全国和美乡村篮球大赛(村BA)西北赛区比赛。来自多个省份的18支代表队展开激烈比拼,代表青海省



上图:循化县乡镇男子篮球赛决赛现场。

资料图片

出战的查汗都斯乡队一路过关斩将,最终闯入四强。“双方你来我往,比分咬得很紧。比赛结束,我们对着头顶拍照的无人机摆出胜利的手势,那种感觉真难忘。”对于最后一场比赛,韩卫明记忆犹新。

作为一个人口不足20万的高原小县,循化县篮球运动的群众基础却很深厚。20世纪50年代,作为农闲时的消遣,打篮球开始在循化兴起,到80年代已经蔚然成风。如今当地一年四季都有赛事活动,一场场“草根”篮球赛在各村上演,村里男女老少都去赛场加油鼓劲。有村民告诉记者:“要是家里有人上场比赛,一家子都会很激动。”

“人们拿着馍饼、提着水壶进场看比赛,生怕错过精彩瞬间”

今年5月,循化县乡镇男子篮球赛(“乡BA”)决赛时,县城宾馆住满了,球场更是“一

位难求”。场外大屏直播比赛画面,人们目不转睛盯着屏幕,认识的、不认识的凑在一起,欢呼着、呐喊着。

除了现场观赛,本届“乡BA”还开启了9个直播入口,在线观看人数峰值超3万人,线上累计观看突破10万人次。

“到了决赛周,看比赛是全县群众的重要活动。可容纳5000人的篮球馆内座无虚席,人们拿着馍饼、提着水壶进场看比赛,生怕错过精彩瞬间。”循化县文体旅游局副局长沈涛说。

循化县的“乡BA”不只热闹这几天,每年冬天开始的晋级赛也很精彩。500多场村级赛与300多场乡镇赛相继开打,历经层层角逐,有实力的球队才能入围县级比赛。循化县县长韩明福告诉记者,目前全县已有男女业余篮球队100多支,9个乡镇154个村全部建起了篮球场。

在循化,篮球不仅是一项运动,更是一种文化。全县各中小学里,篮球社团的人气最高。不少社团除了提供专业的篮球训练和指导,还注重增强学生们的团队协作能力和身

体素质。“此外,学校也成立了男女篮球队,在小学还会成立分年级的队伍。”循化县群众体育指导服务中心主任陕海云介绍。

“打‘乡BA’时我们是对手,外出比赛时是队友”

“周末去山里玩!”同为循化县篮球队队员,藏族小伙扎西闲暇时常约着韩卫明一起出游。

“县队里有不同民族的球员,打‘乡BA’时我们是对手,外出比赛时是队友。现在我说藏语,他都能听得懂。”扎西说,因为经常在一起训练和比赛,自己和韩卫明已经结成了“许乎”(藏语,意为朋友)。

循化县居住着撒拉族、藏族、回族、汉族等多个民族,其中撒拉族群众占总人口的六成以上。不同民族的群众因篮球相识相聚,一起挥汗如雨、并肩比赛,不但锻炼了身体,也让民族关系、乡邻关系更融洽。

曾经,有两个村因为水源问题产生矛盾,县里和乡里多次调解,但两村村民心里还是憋着气。有人出了个主意:“要不两个村打几场篮球赛试试?”没想到,效果出奇地好——几场友谊赛过后,双方队员成了“许乎”,困扰几代人的矛盾终于化解。

篮球场上健儿们激战正酣,场下也好好戏连连。今年的“乡BA”决赛举行时,恰逢县里组织的文化旅游系列活动开幕。花儿表演、少数民族服饰走秀……循化县各民族的非遗文化借助赛事平台,进入更多人的视线。比赛期间,县里还举办了骑行、诗歌节、黄河大合唱、美食体验等活动。

“比赛间隙,我们在大屏幕、手机端插播循化的美景美食,吸引了不少游客前来打卡。”循化县委书记曹良泰说。今年,全县村、乡、县三级篮球赛共举办200场次,累计现场观赛30万人次、网络观赛120万人次,旅游综合收入达8200万元。

县域体育展活力



瀑 降

贵州省黔东南苗族侗族自治州黄平县野洞河景区,120米高的飞水崖瀑布风景独特,吸引许多游客前来游览。图为户外运动爱好者体验瀑降运动。

梁 文摄(影像中国)

国体谈·关注群众体育

群众赛事的魅力在于“接地气”,他人经验可审慎借鉴,自身优势更需细细挖掘

今年以来,提到“火出圈”的体育赛事,“苏超”等群众赛事榜上有名。

这些赛事为何能脱颖而出?答案藏在扑面而来的地域特色里,藏在人人跃跃欲试的参与热情中。“比赛第一、友谊第十四”的调侃、“白天忙工作,晚上抢篮板”的幽默,折射了群众赛事的动人底色——广泛性与贴近性。

如今,我国群众赛事呈蓬勃发展之势,但“成长的烦恼”依然不少。一些赛事组织方忽视当地的文化底蕴和群众需求,盲目抄袭,陷入同质化困局。如何避免“复制粘贴”,把赛事办出好口碑?

舞台交给群众,让赛事触手可及。以陕西省三人篮球联赛为例,赛事建立了多级联动机制,增设了家庭亲子组、大学生组、俱乐部组等8个板块,为不同年龄、身份的篮球爱好者提供属于自己的赛场,点燃参与热情。当体育赛事不再“高高在上”,而是“走”到群众身边,吸引力也随之拉满。

扎根地域特色,让体育与文化深度交融。从依托乡村民俗文化的贵州“村BA”,到展现都市活力的江苏“苏超”,从彰显滨海风情的海南“村排”,到传承民族传统的内蒙古那达慕大会……这些汇聚高人气的群众赛事证明,只有扎根当地的文化土壤,才能“长出”独一无二的赛事IP,让赛事成为彰显“一方水土养一方人”的生动载体。

群众赛事的魅力在于“接地气”,他人经验可审慎借鉴,自身优势更需细细挖掘。立足地方实际,着眼长远发展,让赛事设计更贴近需求、文化特色更鲜明、服务保障更精细,才能把体育的快乐传递给更多人,培育出更多让人眼前一亮的群众赛事。

(作者为北京体育大学管理学院院长、教授)

黄海燕

群众赛事如何避免『复制粘贴』?

世锦赛小组赛三连胜晋级

中国女排越打越自信

本报记者 郑 轶

比赛最后时刻,中国女排主攻吴梦洁高高跃起,一记势大力沉的扣球“钉”向地板。

当地时间8月27日晚,2025年世界女排锦标赛F组小组赛在泰国清迈结束,中国女排以3:0战胜多米尼加队,以三战全胜、小组第一的成绩晋级16强。

在本届世锦赛32支参赛队伍中,中国女排是最年轻的一支队伍,14名队员的平均年龄为23.2岁,其中9人是首次参加世锦赛。同时,她们的平均身高达到1.89米,位列各队之首。“中国女排队员的身体条件非常出色,在拦网和进攻方面很突出。”法国女排队长卡扎特表示。

从4月组队集结,到6月亮相世界女排联赛,再到出战世锦赛,这支年轻的队伍带着朝气与勇气前进。世锦赛前备战集训中,中国女排教练组对球队阵容和技战术进行了针对性调整。

此次小组赛对阵的3个对手,实力依次增强,中国女排每一场比赛都全力以赴。但年轻队伍面对大赛的紧张感,让队员们一度背上心理包袱。前两场比赛各丢1局,折射出中国女排的状态波动。好在队员们顶住了压力,越打越自信,提前一轮锁定小组出线席位。

与多米尼加队的比赛,成为中国女排真正的“试金石”。此前世界女排联赛分站赛中,中国女排曾以3:2险胜对手。而今再度相遇,双方都拿出全部家底,力争在淘汰赛占据有利位置。

两队在开局阶段进入拉锯战,中国女排率先拉开分差,以25:15先下一城。第二局,多米尼加队利用发球和进攻不断制造压力,中国女排团结一心、每球必争,以25:21再胜一局。第三局,面对多米尼加队的反击,中国女排始终保持领先优势,最终以25:17锁定胜局。

中国姑娘们打出了拼劲和气势,收获了酣畅淋漓的3:0。吴梦洁此役拿到全队最高的16分,赛后她表示,“我们做了充分准备,每个人都贡献了力量。”

本届世锦赛淘汰赛将在泰国曼谷进行,1/8决赛中,中国女排将对阵法国队。去年巴黎奥运会小组赛,中国女排曾以3:0战胜法国女排。展望这一战,中国女排队长龚翔宇话语铿锵:“淘汰赛每场都是硬仗,我相信队伍的状态会越来越好!”

2025亚洲青年攀岩锦标赛落幕

本报北京8月27日电 (记者曾华锋、孔庆元)2025亚洲青年攀岩锦标赛近日在贵州贵阳观山湖公园——贵州·彩湖国际攀岩中心落下帷幕。来自亚洲14个国家和地区的210余名青年运动员参赛,共决出12个项目奖牌。日本队以6金8银5铜共19枚奖牌位居奖牌榜榜首,中国队以3金3银3铜位列第二,韩国队以1金1银2铜排名第三。

本次赛事设U17、U19两个组别,包括攀岩、难度和速度三大项目。中国队派出34名运动员参赛,在速度项目中表现突出,斩获2金2银1铜,难度与攀岩项目也有多人进入决赛。赛事东道主贵州凭借丰富的自然岩壁资源和专业场馆设施,进一步推动体育与旅游深度融合。

本版责编:林琳 高 信 王 博

七旬老人孙明慧坚持“撸铁”健身——

“什么时候开始锻炼都不晚”

本报记者 罗阳奇

硬拉、卧推、引体向上……这些健身动作对于71岁的孙明慧来说,已是家常便饭。

下午两点半,在安徽省马鞍山市花山区的一家健身房内,记者见到了孙明慧。此时,她已经完成了热身,准备开始“撸铁”(力量训练):“今天准备练臂腿,一共5个动作,每个练4组。”

孙明慧退休后,这几年一直坚持锻炼身体。“我尝试过骑行、跳绳、爬山,运动起来很快乐!”孙明慧说,2014年,60岁的自己参加了一场万里骑行活动,用45天的时间从黑龙江黑瞎子岛骑行到海南三亚。

2021年,孙明慧看到健美运动员杨新民在健身房“撸铁”的视频,被深深震撼:“杨新民比我大5岁,肌肉线条还能练得这么好,我也想试试。而且相比长时间的户外骑行,在健身房锻炼也更安全。”

说干就干,孙明慧在附近的健身房开始进行力量训练。

训练之初是最痛苦的阶段。“练完了全身酸疼,觉得是受罪,差点要放弃。”但咬牙坚持了一个月,孙明慧发现自己的肱二头肌和背阔肌更突出了,“倒三角”身材正在慢慢显现。“看着镜子里面的自己一天天变好,我更有信心了,也就坚持了下来。”孙明慧说。

“撸铁”4年,孙明慧有一套自己的训练方法:每周至少进行5次力量训练,肩部、手臂、胸部、背部和臀腿等肌群依次循环。

小贴士

老年人如何安全“撸铁”?

随着年龄增长,老年人的肌肉、骨骼和关节功能逐渐退化,科学“撸铁”能有效延缓衰老、增强体能并提高生活质量。但和年轻人相比,老年人运动恢复更慢、关节稳定性更弱,需要更加关注健身时的安全性。

在健身前,老年人群体需重点评估血压、血糖、心肺功能等健康指标,以及骨关节的情况及其耐受能力。有条件时,可聘请专业的健身教练协助制定运动计划,并对训练动作进行指导。

健身时,要选择负荷较低的训练,避免重量超过自身体重的50%或强度超过最大肌力的50%。合适的重量以“能轻松完成12—15次重复,且最后2—3次略有吃力”为标准。训练时避免关节过度弯曲、扭转或伸展。训练频率应以“少量多次,间隔充分,避

免疲劳累积”为原则,单次训练时长不超过40分钟(包括热身5—10分钟、训练15—20分钟、整理5—10分钟)。对于同一肌群,每周训练两次就能达到效果,再次训练需要间隔48小时以上,给肌肉充足的休息时间。要保证训练环境安全,避免地面湿滑,和障碍物保持距离,尽量穿着宽松衣物和防滑鞋。

此外,老年人健身时还要及时补充优质蛋白、钙、维生素D等。优质蛋白可以通过鸡胸肉、鱼、豆腐等高蛋白食物来获取,也可以使用蛋白粉等蛋白补充剂。钙和维生素D可以通过牛奶、乳制品、豆制品以及绿叶蔬菜等食物来获取。

(作者为安徽医科大学第一附属医院康复医学科主任赵凯,本报记者罗阳奇采访整理)