

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 龚仕建 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。人群里三层外三层簇拥着，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，将球稳稳放入筐筐，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，咱们再练习一会儿。”

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。在韩卫明的带领下，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，我们对着在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（“村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“村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。

循化的“村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‘村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‘村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：“要不让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，场下也好戏连连。今年的“村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

### ■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”？

？

## 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

考虑到自己的年龄，在进行力量训练时，孙明慧不会像年轻人一样刻意追求大重量，而是先选择适合自己的小重量，再一点点加重。“比如卧推，刚开始的重量只有15公斤，后来再慢慢加到20公斤，我们老年人在锻炼时要学会保护自己。”孙明慧说。

坚持了4年，健身已经成为孙明慧生活的一部分：“要是有两天没来健身房，心里就有点着急了。”坚持健身也给孙明慧的身体带来了积极变化——体重轻了，肌肉线条清晰了，皮肤也紧致了，重要的是更有精气神了，“健身让我更自信，现在走路腰杆都直直的。”

平时，孙明慧会在社交媒体上传自己的健身视频：“记录自己的变化，也想告诉更多人，只要身体允许，什么时候开始锻炼都不晚！”

“我57岁才开始力量训练，看见你，我又有了信心了”“坚持下去，阿姨看齐”……在孙明慧的视频评论区，网友常有这样的感慨。她的经历正鼓舞着越来越多的网友加入运动健身的队伍。

不只在社交媒体，生活中的孙明慧也是热心的“老大姐”，大家有健身方面的问题都会向她请教。她还担任了社区健身中心的指导员，每天上午给大家上公益健身课，帮助更多人科学健身。“希望能带动更多人运动起来，有个好身体！”说完，孙明慧又去器械区练了起来。

## 小贴士

### 老年人如何安全“撸铁”？

“免疫累积”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）

训练频率应以“少量多次，间隔充分，避

免累积”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）

训练频率应以“少量多次，间隔充分，避

免累积”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）



## 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）

## 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个奖项。日本队以6金8银4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，包括攀石、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，难度与攀石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