

体育大看台

暖意融融 拥抱春天

草长莺飞,春光正好,正是户外锻炼的好时节。春日运动精彩纷呈,丰富了人们的生活。骑行路线串联起城市的诗意栖居,徒步路线蜿蜒进烂漫山野,风筝线牵动着一年之计在于春的希望……让我们“动”起来,拥抱春光。

——编者

浙江杭州千岛湖——

快意骑行 满眼粼粼波光

本报记者 窦瀚洋

近日,位于杭州市淳安县境内的千岛湖风景区,迎来一拨拨运动爱好者。来自武汉的骑行教练刘严欢是其中一员,他带领武汉运动刻童儿童体育俱乐部成员,打算来一场环湖骑行。

春风裹着湖面的湿润水汽,车轮碾过平整的环湖绿道,路边是连片盛放的油菜花,抬眼是碧波万顷的千岛湖……风景如画,刘严欢和骑友们很享受这一刻。

千岛湖环湖绿道全长200余公里,大环线全长150余公里、小环线全长50余公里,依山傍水蜿蜒延伸,是骑行的好去处,同时也可满足慢跑、亲子徒步等多种运动需求。

自打几年前第一次尝试千岛湖骑行,刘严欢便成了这里的常客,每年都要带来几次。俱乐部成员真诚感受到这里的变化。近几年,千岛湖环湖绿道持续优化、全线贯通升级,把千岛湖骑行桥、千岛湖隧道艺术馆、芹川古村等景点串联起来,沿线还设置了9个骑行驿站、6个旅游咨询点。“骑行驿站提供物资补给、骑行租赁等服务,能够为

参赛运动员、骑行爱好者提供各种后勤保障。”千岛湖自行车运动协会会长汪伟军表示。

淳安县文广旅体局党委书记、局长黄红婷介绍,这几年,淳安县出台《绿道管理实施意见》《自行车骑行友好酒店建设指引》,新增高铁站自行车自助服务点,推出“超级骑行周末”玩法,设置4条精品线路,上线“骑遇千岛湖”手机应用,全方位补齐配套短板。

如今,刘严欢和骑友们的千岛湖骑行之旅,已升级为深度“慢”游。每到春季,大家会预订绿道沿线的乡村民宿,在城区专业骑行驿站租好车辆,沿着景区推荐的精品线路穿行在绿水青山中。“我们在沿途驿站、咖啡小院小憩,在油菜花田、观景台打卡,骑行之余还能体验茶叶采摘……”刘严欢分享着旅途点滴。

去年,淳安县骑行驿站累计接待游客82.3万人次,带动直接消费4952万元。绿道沿线的民宿、农家乐生意火爆,村民在家门口吃上了“旅游饭”。



重庆巫山——

徒步山脊 俯瞰层层新绿

本报记者 王欣悦

“在800米高的‘刀尖’上徒步,远眺三峡平湖、俯瞰漫山新绿,这体验太酷了!”从重庆中心城区乘坐动车到巫山县打卡的市民



张溪兴奋地说。她口中的“刀尖”,正是近期“出圈”的巫山三峡龙脊步道。

这条被誉为喀斯特刀尖山脊的步道,是地质运动与自然风化共同雕琢的奇观。山脊俯瞰,春暖花开与壮阔山水交相辉映,吸引无数游客慕名而来。

丰富多彩的赛事活动相继落地。“一个半小时打卡4个点,像闯关一样有趣!”三峡龙脊春日徒步挑战赛日前举行,成功完赛的刘东开心展示刻有巫山美景的奖牌。

我们还融入各种游戏任务,吸引更多游客前来体验。”三峡龙脊运营方巫山文旅集团有关负责人李昕举例,在环保徒步赛中,参与者拾取沿途垃圾,依据垃圾重量兑换奖励,“2公斤可兑换包子券,3公斤以上可以得到奖牌,5公斤以上能够兑换一箱当地特产巫山恋橙。”

“锻炼身体、享受春光,还可以为环保作贡献,特别有意义。”来自甘肃的游客李先生参与环保徒步赛,捡拾超过2公斤垃圾,成功兑换了10个包子,“包子香喷喷,心里美滋滋。”

为提升游客徒步体验,巫山文旅集团采取一系列贴心举措:开通从城区直达徒步起点的灵活班次旅游专线,投入20辆摆渡车保障接驳;将步道科学划分为3段路线,沿途增设休息点、清晰标识和志愿者服务台,并在险要位置加固护栏、修建台阶,充分保障徒步者的人身安全。

夕阳西下,步道顶端的观景台迎来今天最后一批游客。摄影爱好者、江苏游客徐先生满心留恋,“一边是云海,一边是新绿和花海,这次徒步体验拉满!”

山东潍坊——

漫天纸鸢 伴舞煦煦东风

本报记者 肖家鑫 李蕊

白浪河畔,春风拂面。“先找到风筝上面的气眼,用塑料针将短线穿过去,形成一个短线圈……”走进潍坊市奎文区广文街道东上虞社区的公益课堂,山东省工艺美术大师范景佩正手把手教孩子们给风筝绑线。孩子们攥着线,学得认真。来到小广场,范景佩教孩子们放飞的窍门:“有风的时候放一下,没风的时候收一下。”一个小姑娘试了试,手里的线一松一紧,蝴蝶风筝果然晃悠悠地升起来。

在潍坊,风筝不仅承载着非遗技艺,更成为一项扎进泥土的群众体育运动。学校把风筝制作与放飞纳入体育课,社区有风筝兴趣小组,农村的集市上也常有售卖风筝线轮的摊位。

“风筝在咱这儿,从来都不是谁家的独门绝活。”今年60岁的国家级非遗项目潍坊风筝代表性传承人杨红卫回忆,小时候,每到春天,祖父就带着全家去田野里放风筝。那时的风筝多是自家用旧报纸糊的,竹篾是劈开的扫帚枝。孩子们在麦田里追着风筝跑,人们聚在一起,比谁放得高、放

得稳,场面热闹温馨。

1984年,首届潍坊国际风筝会举行,来自11个国家和地区的风筝代表队与潍坊本地高手同场竞技。那一年,杨红卫跟祖父学艺两年,她记得祖父扎制的龙头蜈蚣风筝在放飞场上格外醒目,“外国朋友围着看,祖父比划着讲怎么调平衡、怎么借风力。”

潍坊国际风筝会设置了比赛规则,以风筝的扎制工艺、绘画艺术、放飞技巧综合打分。放风筝不再只是娱乐,且成为规则标准清晰明确的运动项目。如今,潍坊国际风筝会吸引60多个国家和地区的风筝队参赛,这几年,更是新增夜光风筝、运动风筝、打斗风筝等专项竞技。

这份热爱,不仅放飞了漫天纸鸢,更催生出一个产值可观的产业。目前,潍坊市风筝文化全产业链总规模超100亿元,产品远销70多个国家和地区,在国际、国内市场所占份额分别超过85%和80%,从业人员超10万人。

(石莹参与采写)



图①:运动爱好者在千岛湖环湖绿道骑行。图②:巫山三峡龙脊步道上游人众多。图③:潍坊国际风筝会,风筝漫天。

淳安县文广旅体局供图 巫山县委宣传部供图 潍坊市委宣传部供图

哪些运动与春天更搭

本报记者 曾华锋

春天适合进行哪些运动?有什么需要注意?记者采访了运动员和专家。

“冬季运动考验的是耐寒和热身,而春季户外运动的特殊性在于应对气候多变。”厦门大学体育教学部副教授黄力生推荐了一些适合春季的运动。徒步能使身体机能在低强度活动中得到增强,爬山有助于提高心肺功能,骑行对膝盖压力较小。春季风和日丽,放风筝也是不错的选择,能活动肩背,有效缓解颈椎疲劳。也可选择飞盘运动,规则简单,奔跑接盘的瞬间,愉悦感满满。“具体选择哪项运动,每个人需根据自身条件研判。”黄力生表示,不管参与哪项运动,运动前都要充分热身,防止肌肉拉伤;运动后要及及时擦汗,防止着凉;运动不要过量,要劳逸结合。

春季户外运动,穿搭需要应对“一天过四季”的不稳定天气。马拉松国际健将李美珍推荐“三层穿衣法”,即贴身层、中间层、防护层叠加。贴身层可选择排汗内衣、速干衣,能迅速将汗水导出,保持身体干爽。中间层为保暖层,需要锁住身体热量且在热的时候方便脱卸,比如抓绒衣,轻便、透气、速干。外层是防护层,需要防风、防雨、防刮蹭。硬壳冲锋衣防护性强,适合复杂天气下徒步、爬山;软壳冲锋衣弹性好、更透气、有一定防风防水能力,适合多云天气的徒步或越野跑;皮肤风衣轻薄便携,适合城市公园、骑行或晴朗天气的备用。

小贴士

不只是硬件条件得到改善,让更多学生爱上冰上运动,汪清县持续推进“冰雪进校园”活动,为全县小学生开设速滑课程,传授速滑技能,还为学校体育教师开展专业培训,让系统、规范的速滑训练覆盖更多青少年。

从汪清走向全国舞台的王炳旺,如今是吉林省体育局冰上运动管理中心运动员,在“十四五”等全国赛事中斩获多枚奖牌。“小时候在室外冰场训练,刚换完装备,还没开始练习身上便已经冻透,但因为热爱,所以坚持,一圈又一圈滑向远方。”

“我们不敢松懈,希望能从汪清走向世界冠军。更重要的是,希望孩子们享受速滑带来的乐趣。”李超说。

(苏嘉怡参与采写)

“保持蹲屈姿势,左右脚轮流侧出和收腿,想象自己在蹬冰。”吉林省延边朝鲜族自治州,在汪清县青少年业余体校副校长、教练李超的耐心指导下,数十名八九岁的小队员正在进行速度滑冰陆地训练。

李超常年与孩子们并肩作战,讲技术要领、做动作示范……数九寒天的冰场上,小队员们冒着寒风,练习起跑、压步、过弯,红扑扑的小脸上满是专注。天气转暖,训练不间断,转为陆地训练、轮滑训练、室内冰场专项训练。

东北小城汪清,速滑氛围火热。自上世纪60年代起,这座位于长白山东麓的小城便依托冬季结冰早、冰期长、冰质优的自然条件,浇筑冰场,很多人因此爱上滑冰。六十余载寒来暑往,速滑刻进小城的运动

吉林汪清县培养速滑人才

“一圈又一圈滑向远方”

本报记者 郑智文

基因。

“一开始是体校培训小队员,孩子们把对速滑的热爱传递给亲朋好友,久而久之,便形成了公众参与的良好氛围,好氛围又进一步促进了人才培养。”汪清县青少年业余体校校长杨传喜见证了汪清速滑的发展。

近年来,汪清籍运动员在多项国际速滑赛事中斩获奖牌,在国家级赛事中夺得17枚金牌、20枚银牌、11枚铜牌。汪清县青少年

“1,2,3……20!”数到20时,大家欢呼了起来。在云南省文山壮族苗族自治州砚山县稼依镇大尼尼小学的操场上,孩子们把阳阳(化名)围在中间,为他的进步鼓掌。

阳阳是大尼尼小学四年级学生,班主任陆富川拍摄的短视频记录了他慢慢学会跳绳的过程,感动了很多。有网友评论:“老师不抛弃,孩子不放弃,同学不缺席,这样的陪伴很动人。”

2021年,陆富川来到大尼尼小学任教,担任班主任,同时教体育。这学期开始,砚山县推广“壮苗行动”,跳绳被纳入大课间运动项目。陆富川发现,阳阳是班上学习跳绳“最慢的”的孩子,虽然跳不起来,但一直努力向前甩绳,一遍遍地跨过绳子。“他这么努力,我一定要教会他。”陆富川说。

陆富川尝试着教了几次,但不太顺利。“是不是绳子太软?”他满学校搜寻合适的材料,为阳阳挑选了一根废弃电线作跳绳。

“甩,好,继续……”第二天的体育课上,陆富川叫来两名同学带着阳阳先学空跳。3个孩子把胳膊搭在彼此肩膀上一起跳,阳阳逐渐掌握了节奏感。用上特制跳绳后,1个、2个、3个……阳阳跳得越来越多,孩子们的欢笑声传出很远。

学会跳绳后,阳阳爱上了这项运动,他会在家里的院子、厨房、堂屋内自己练习。“学会跳绳是件小事,我希望他从中学会坚持,在人生路上有更多突破自我的勇气。”看到阳阳越来越积极,陆富川十分高兴。

陆富川刚来学校时经常打篮球,孩子们常常围观,目光里有好奇也有渴望。后来,学校开设了篮球课程,陆富川一点点教会孩子们拍球、运球,他成为学校女子篮球队的教练。篮球让许多孩子变得更自信,懂得团结协作。近年来,砚山县推出校园篮球主客场制及师生同赛活动,陆富川经常带领孩子们参加镇里的校级篮球比赛,屡获佳绩。

“拍摄的视频在网络上走红,我很意外,也备受鼓舞。”陆富川说,“孩子们的乐观、坚强,常常打动我,我会继续努力,好好陪他们成长。”

生动的成长,温暖的陪伴
『最慢的』孩子为何让人感动

本报记者 张弛

比利时跆拳道公开赛中国队收获6金

本报北京3月25日电(记者刘硕阳)2026年比利时跆拳道公开赛近日在比利时洛默尔落下帷幕,共有76个国家(地区)的562名运动员参加本届赛事,中国跆拳道队26名队员参加全部16个级别的比赛,取得6金4银4铜。

女子8个级别比赛,中国队在7个级别都有奖牌入账。其中,女子49公斤级决赛在中国队选手之间上演,最终马静月和傅晓璐分获冠军。此外,叶晓婷、张楚玲、邢佳妮、宋浩也在各自级别中夺金,王诗怡、王肖璐和徐蕾获得铜牌。

中国队在多个男子级别实现突破,共斩获5枚奖牌。男子74公斤级决赛中,蔡兆勋战胜土耳其选手费尔哈特摘得金牌。程凯、项启彰和尹雨帅则分获男子58公斤级、80公斤级、87公斤以上级银牌,孟明宽获得男子87公斤级铜牌。

比利时公开赛是中国队结束冬训后本赛季参加的第二站国际赛事。当地时间3月15日,中国队在荷兰跆拳道公开赛上夺得2金6银6铜。

第十届世界青少年武术锦标赛在天津开幕

本报天津3月25日电(记者厉行飞)25日,第十届世界青少年武术锦标赛在天津市开幕。本届比赛由国际武术联合会主办,国家体育总局武术运动管理中心、中国武术协会与天津市体育局承办。赛事吸引了来自78个国家和地区的1179名参赛人员,创赛事历史新高。本届赛事将持续至3月31日,除比赛外,还将举办文化交流、民俗展示等配套活动,推动文旅产业深度融合。

世界青少年武术锦标赛作为国际武术联合会最具影响力的青少年赛事,自2006年创办以来,不仅成为培养后备人才、交流技艺、追逐梦想的舞台,也为促进文明互鉴发挥积极作用。

第六届亚沙会筹备工作进入冲刺收尾阶段

本报三亚3月25日电(记者董泽扬、陶相安)记者从第六届亚洲沙滩运动会(以下简称“亚沙会”)倒计时30天新闻发布会上获悉:本届亚沙会各项筹备工作已进入冲刺收尾阶段,在赛事组织、场馆建设、后勤保障等领域取得进展,火种采集仪式定于3月30日在第十一届亚运会南端点火台举行。

本届亚沙会将于4月22日至30日在海南省三亚市举行,是海南自贸港全岛封关运作后的首个国际大型综合性体育盛事。赛事共设置14个大项、15个分项、62个小项,亚奥理事会45个国家和地区奥委会报名,参赛运动员达1790人。竞赛日程、器材配备、技术官员选派、反兴奋剂等工作已落实,赛时指挥体系建成,各场馆运行团队就位,智能办赛系统经测试赛检验后已上线运行。



2026年全国中国摔跤锦标赛近日在四川乐山峨眉山体育馆落幕,300余名运动员参赛。图为运动员在比赛中的精彩瞬间。李华时摄