

体育大看台

第二十五届环大美青海国际公路自行车赛落下帷幕。再次见到青海天佑德车队经理张小龙,他正紧张地盯着手机屏幕。

7月18日最后一个比赛日的成绩出来了。“刚开始车队排名靠后,每天都在追赶,最终获得亚洲最佳车队,象征亚洲最佳车手的蓝衫也拿到了。太开心了!”张小龙舒了一口气。从后勤保障人员到车队经理,张小龙和很多本土车手一样,见证了环青赛的成长。这项高原赛事,已刻进了他的人生。

环青赛创办于2002年,是国内最早、亚洲最具影响力的高原职业公路自行车赛事之一,也是全球平均海拔最高的多日公路自行车标杆赛事。近日,记者跟随车手们的行进线路,选取3个点位,带大家感受自行车运动的魅力。

门源县花海芬芳浴景区

突围:“兔子”并不好当

7月,正是门源回族自治县油菜花盛开的季节,灿烂“金毯”在走廊南山与达坂山之间铺展。

第二赛段(湟源—门源),西班牙巴斯克电信车队的乔恩·阿吉雷率先发起突围,甩开队伍领骑。作为一名单飞的“兔子”(率先突围者),他独自应对后方追赶集团,直到终点前42公里处才被追上。

“兔子”并不好当,突围者要承担破风的任务。在公路自行车赛中,对抗风阻占据车手体能消耗的七成以上。

张小龙介绍:“一个车队有7名车手,突围者住往不是主将,副将们轮流当‘兔子’,主将跟在‘风罩’中,从而减少能量损耗,为冲刺点和其他积分点蓄力。”正如本届首赛段冠军、李宁之星洲际车队的亚历山大·萨尔比所说:“多亏全队副将长时间领骑突围、替我减少风阻,我才能保留体力冲刺。”突围十分考验不同车队车手间的临场配合,为拉大与追赶集团的距离,突围集团中不同车队的车手经常需要轮流领骑。

比赛中,轮峰ROTOR成都洲际队与巴斯克电信车队你追我赶,互不相让。连续突围前行170多公里后,轮峰ROTOR成都洲际队车手向团队挥手示意补给,但团队迟迟未到。一旁的巴斯克电信车队补给车为他送上了水壶。那一刻,赛道上不仅有竞争,也充满温情。

互助县十二盘坡

爬坡:对体能提出巨大挑战

第三个赛段日(门源—互助),还没看到车手身影,赛事直升机的轰鸣声便响彻山谷。山坳上的观众不约而同地朝山下望,“来了,来了!”

率先爬坡的是173号选手,恒翔车队车手约纳斯·拉普。这里是海拔3000多米的互助土族自治县十二盘坡,落差400多米,12道弯蜿蜒回转,对车手体能提出巨大挑战。

随着第一名车手爬坡上行,数十名车手组成领先集团,第二集团也很快跟了上来。“彩虹”公路瞬间变得拥挤起来。每一道弯,都上演激烈比拼。几名蓝衫有力争夺者不断

李良鹏打破60米高空扁带竞速世界纪录

本报北京7月26日电 (记者曾华锋)26日,2026世界高空扁带锦标赛在瑞士拉克斯落幕。中国选手李良鹏在60米高空竞速项目决赛中,以23.05秒的成绩夺冠,成为首位获得该项目世锦赛金牌的中国选手,并刷新世界纪录。

高空扁带是一项在高空两点间架设的尼龙扁带上行走的极限运动,被称为“天空芭蕾”。它要求参与者在不使用平衡杆的情况



环青赛2002年创办,是亚洲顶级公路自行车赛事

御风前行,“竞”享青海风光

本报记者 乔 栋

回头观察,调整位置,“卡”住竞争对手。

本届环青赛共有22支车队参赛,亚洲车队占一半,中国籍车手占近15%。前两个赛段,蓝衫被泰国路佳保险洲际队车手占据,但其与后来者的差距只有4秒。后来者中最具竞争力的,当数青海天佑德车队的车手。

对本土车队而言,爬坡是强项。进入十二盘坡前,追赶集团发生摔车,青海天佑德车队的郭守荣瞅准时机,奋力追赶。“赛前我们对比赛线路进行了一次完整行进,这个一级爬坡点很难,但我们做了准备。”郭守荣皮肤黝黑,24岁的他已是车队队长。

在张小龙看来,队员的底气来自长期本土训练积累的“数据库”。“我们常年在青海跑线路,哪个补给区该发力,哪个弯道后该进攻,车队有自己的‘作战地图’。”他认为,常年高原训练也为年轻人提供了更好的体能储备。

山上气候多变。云雨过境带来局部低压,在海拔约3000米的高原,人体血氧状态波动对车手意味着更大的挑战。张小龙介绍:“我们会根据天气状况调配自行车胎压、齿比,还要仔细对比车手每次上下坡后的心率、血氧差别,用于改进队员的体能分配方案。”

第五赛段后,青海天佑德车队的赛义德·萨法尔扎德获得蓝衫并保持到赛事收官。

青海湖南岸倒淌河镇

冲刺:化解对手的战术布置

环青赛第四赛段(互助—贵德),班彦村里十分热闹。赛道边挤满了老乡,伸着脖子

好奇地张望。李宁之星洲际车队拿下班彦村冲刺点第一、二名,车队187号车手亚历山大·萨尔比在第四赛段结束后,穿上了象征“冲刺王”的绿衫。

每个车队的战术不同。“对我们而言,最重要的是拿到蓝衫,其次是爬坡点和冲刺点拿分。”郭守荣说。

7月18日,第八个赛段日,从西海镇到青海湖二郎剑景区,澄澈天空与碧蓝湖水相接。“这里的风光让我惊叹,骑行在青藏高原是很棒的体验。”乔恩·阿吉雷说。

倒淌河镇是最后一个途中冲刺点,骑过这里,赛道仅剩爬坡与终点集团冲刺,不再设置途中积分抢夺点。竞争异常激烈。湖畔赛道风况复杂,顺风提速、横风切分、逆风控速……复杂环境极大考验着车队的临场调整能力。鏖战中,其他车队多次采用“放兔追击、分段消耗”战术,试图打乱李宁之星洲际车队的冲刺节奏,从而抢夺积分。但李宁之星洲际车队依靠默契轮骑、精准卡位、节奏把控,成功化解了竞争对手的战术布置。

青海天佑德车队车手杨志斌,是第一次参加环青赛。第一个赛段的西宁绕圈赛上,他成绩不错;第四个赛段,他因病无奈退出比赛。“我从小就骑在父亲脖子上看环湖赛。能够站上这样高级别的赛事,和洲际级别车队竞技,已经是成功。”这名00后说,“我还年轻,来年再战!”

青海湖陪伴着少年的成长,也见证了这项高原赛事的蝶变。在环青赛带动下,多项自行车赛火热举行,环湖骑行渐成时尚。人们破风而行,畅享高原风光。商铺“达玉部落”位于湖边,自行车租赁等骑行配套服务年收入超600万元,年接待骑行爱好者19万人次。

二郎剑景区终点,张小龙不时和车队队员、其他车队车手、观赛群众合影。“2017年至今,所有颜色的领骑衫,我们车队都集齐了。”张小龙的语气中满是骄傲,“咱车队的进步肉眼可见!”

2025年,“环湖赛”更名为“环青赛”。一字之差,窥得足迹——从单一环湖赛道拓展至覆盖青海省内4个市州,逐步成长为国际化、专业化、品牌化赛事,持续带动全民健身、文体旅融合发展。

又是一年环青赛,终点亦是新起点。

上图:参赛车手骑行在门源万亩油菜花海中。 本报记者 乔 栋摄

秒懂体育

如何辨别领骑衫

不少观众看环青赛时发现,有些运动员的衣服颜色突出,有的还印有圆点,这是为何?其实,这是荣誉的象征——前一赛段比赛各项积分排名领先的选手,在最后一赛段比赛中可以身着领骑衫参赛。

黄衫代表已完成赛段个人总成绩最优,是对车手综合能力的最高认可;绿衫为“冲刺王”专属,表明该选手在途中冲刺点、赛段终点冲刺的总分领先;圆点衫奖励给个人爬坡总积分最高的车手;蓝衫又称亚洲最佳车手衫,为环青赛特有的荣誉战袍,授予总成绩排名最高的亚洲籍车手。

本届环青赛共有8个赛段,每一个赛段结束后,赛事组委会都会重新核算各项榜单,统计开赛到当前赛段的累计成绩,重新确定四色领骑衫持有人。

如果一名车手同时获得多件领骑衫,则根据黄、绿、圆点、蓝的顺序优先选择靠前的领骑衫花色,组委会会将花色顺延给榜单下一名次的选手。本届环青赛第五赛段中,凯塞多·塞佩达同时获得黄衫和绿衫,在之后赛段的比赛中他穿着黄衫参赛,并将黄衫荣誉守到了最后。(本报记者曹继炜整理)

第四届贵州“村超”总决赛落幕

本报黔东南7月26日电 (记者程焕)25日晚,2026年第四届贵州“村超”总决赛在贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县打响。

决赛在首届“村超”冠军车江一村队和首次闯入八强的平永村队之间展开,最终车江一村队以1:0战胜对手并获得总冠军。除了精彩的竞技比拼,还有趣味互动、服饰走秀、合唱……“超级星期六”决赛日活动将

足球赛事与民俗文化、群众展演深度融合,为现场及线上观众奉献了热气腾腾的群众体育盛宴。

本届赛事历时7个月,共有137支球队、2694名来自各行各业的非职业球员参与,累计完成528场比赛。据统计,今年1月至6月,榕江县累计接待游客506.67万人次,同比增长7.20%;旅游总花费52.55亿元,同比增长2.10%。

团体谈

习近平总书记强调,“要树立健康第一的教育理念,开齐开足体育课,帮助学生在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。”定向运动融合体能、技能、心智、德育四维育人功能,兼具健身、益智、砺志、国防教育效能,是践行立德树人使命、促进青少年全面健康成长的优质体育载体。

定向运动补齐青少年体质短板,夯实身心健康根基。

青山为场,草木为伴。山林林间识图奔跑、户外场景越野前行,是定向运动独有的“浪漫”和独特的标识,也是增强青少年体质的良方。一些青少年户外锻炼的时间不多,存在体能薄弱、体态失衡、身材肥胖、视力下降等问题。定向运动以山林、公园等自然空间为赛场,持续的识图越野奔跑融合有氧、协调与灵敏训练,能有效提升青少年的心肺耐力、协调性与灵敏性,科学控制体重、改善体态。同时,参与者置身自然环境,视线可在远近景物间切换调适,有效缓解视觉疲劳。走出教室、奔赴山野,用脚步丈量大地,为减少“小胖墩”“小眼镜”开辟务实路径。

定向运动传授实用生存技能,助力以体育智、知行合一。

一张地图、一枚指南针,定向运动里藏着知行合一的育人“密码”,是以体育智的生动课堂。定向运动的一大特点是辨向、识图、规划路线,学生要在运动中熟练掌握野外辨向、识图定位等实用技能,收获可伴终身的应急避险、野外生存本领。无固定路线的户外探索,考验独立思考与临场决断。当遇到迷路、体力透支等状况时,学生必须放下依赖心理,独立研判,在一次次试错与突围中锻炼逻辑思维、提升快速决策能力,涵养沉着坚韧、迎难而上之的精神气质,实现长技能、强筋骨、开心智、塑品格协同并进的育人成效。

定向运动承载国防教育功能,厚植青少年家国情怀。

定向运动脱胎于军事野外实训,天然承载国防教育功能,是厚植青少年家国情怀的思政平台。其中,识图定位、机动行进等内容,与基础军事侦察课程一脉相承,自带鲜明的国防教育属性。参与训练、奔赴赛场,青少年沉浸式体验野外行军场景,在奔跑探索中磨砺吃苦耐劳、勇于拼搏的优良作风。校园里普及定向运动课程,便是把阳光、绿意与奔跑,转化成行走的思政课堂,让学生于山野跋涉间树牢国防观念、常怀忧患意识、传承红色基因,将爱国之情内化于心、外化于行,切实拓宽体育育人的深度与广度。

少年强、青年强则中国强。

定向运动既是青少年强身健体的有效方法,更是落实立德树人、推进素养育人、深化国防教育的途径。各级学校在确保安全的前提下,不妨加大定向运动的普及力度,将其系统融入校园体育课堂、课外实践活动与校园赛事体系,同时衔接全民健身体系建设,充分挖掘其独特价值。以定向运动深耕体教融合沃土,让学生在山野追风中强健筋骨,于独立探索中增长才干,于攻坚克难中淬炼心性,于知行合一中扛起家国担当,用心培育德智体美劳全面发展的新时代青少年,为健康中国、教育强国建设积蓄蓬勃的青春力量。

(作者为北京市大学生体育协会户外运动分会秘书长)

世界青年攀岩锦标赛

中国队获三金一银三铜

本报北京7月26日电 (记者曾华锋)25日晚,为期8天的2026年世界青年攀岩锦标赛在意大利阿尔科结束。中国队表现优异,获得三金一银三铜。

本届世青赛共有来自69个国家和地区的750多名选手参赛,分为U17、U19两个年龄段。每个年龄组分为男子、女子组,设难度赛、速度赛和攀岩赛,共产生12枚金牌。

在U17组男子速度赛中,周明意为中国队夺得本届赛事首金;陈诺获得女子铜牌。在U19组速度赛中,史炎泽、黄欣怡分获男、女子金牌。在U17组女子难度赛中,李美妮获得铜牌。在U17组女子攀岩项目中,谭有恬首次参赛即获得银牌,李美妮则再添一铜。

本版责编:巩育华 高 隰 曹继炜
版式设计:蔡华伟

重庆化工职业学院

深化教考分离改革 从严抓实学风建设

教育评价事关教育发展方向,有什么样的评价指挥棒,就有什么样的办学导向。重庆化工职业学院深入贯彻落实《深化新时代教育评价改革总体方案》,立足职业教育类型定位,以教考分离改革为抓手,从严抓实学风建设,推动教学与考核良性互动,构建良好的育人生态。改革实施后,课堂出勤率达95.5%,考试违纪率由2.5%降至1.8%,学生竞赛获奖数量同比增长5.5%。

锚定痛点破局,构建教考分离改革制度体系。学校成立专项工作领导小组,明确“试点先行、稳步扩面、全面覆盖”实施路径,出台实施细则,将教考分离纳入教学单位绩效考核,压实主体责任。针对课程多样性,坚持分类施策:公共必修和专业基础课程优先推行,专业核心课程采取“理论笔试+技能实操”模式,艺术类课程探索集体面试、答辩等形式,兼顾刚性要求与课程特点。同时加大经费投入,搭建智慧教学与考试平台,组建命题与督导团队,夯实改革基础。

聚焦关键环节,打造全流程闭环管理模式。学校将试题库建设作为主抓手,推进标准化命题与动态更新,邀请专家审核把关。严格落实考试

全流程保密制度,推行“非任课教师监考”和无纸化在线考试,通过智慧平台随机组卷、在线答题、自动收卷,减少人为干预。建立“集体阅卷、流水作业、双人复核”机制,客观题自动评阅,主观题至少2名教师独立评分,产生分歧时集体研判,确保评价客观精准。建立结果分析与反馈机制,学期末形成分析报告,针对问题组织教学研讨,将考试结果与学生学业、教师考核挂钩,形成教考良性循环。

深化改革成效,激活人才培养内生动力。改革打破传统模式,教师按标准教学,学生转变学习态度,作业质量提高14%,形成良好教学生态。考核评价更加客观公正,学生基础知识和实践能力同步增强,竞赛获奖数量同比增长5.5%。学校探索形成“制度引领、分类施策、全程闭环、多元赋能”改革模式,具有较强的可操作性与可复制性,为其他职业院校推进教考分离提供了务实参考。

教考分离不是简单的考试方式调整,而是办学治校理念的深刻转变。重庆化工职业学院坚持实事求是、真抓实干,树立优良育人风气,筑牢人才培养质量根基,为教育强国建设贡献办学力量。

数据来源:重庆化工职业学院



重庆化工职业学院长寿校区



重庆化工职业学院长寿校区第一教学楼

·广告·