

团暑期运动新体验

夜幕落下 运动上场

暑期炎热,人们该去哪儿运动?各地通过精细化服务,丰富夜间运动供给,满足群众健身需求。公园里,夜跑的人越来越多;广场上,尊巴热舞尽情摇摆;赛场内外,体育消费热情高涨。让我们跟随记者的脚步,感受夜幕下的全民健身热潮。



吉林长春劳动公园——夜跑团扩容,居民锻炼新潮流

本报记者 门杰伟

暮色四合,华灯初上。夏夜晚风中,吉林长春市二道区劳动公园的环湖步道上,夜跑队伍迈步向前,夜色里涌动着活力满满的运动气息。

“晚上跑跑步,身体得劲,心情也敞亮。”家住附近的张先生刚跑完5公里,一边拉伸一边对记者说,夜跑团每天晚上都有数十人一同参与,有下班赶来的上班族,也有坚持锻炼的老同志,还有放暑假的青少年,“不少居民散步路过,就跟着跑两圈,队伍越来越壮大。”

总面积约12公顷的劳动公园,是周边居民夜间运动健身的重要阵地。丰富多元的健身场景适配各年龄段,多元项目满足不同市民需求。“目前园区内活跃着12支常态化健身团体,涵盖趣味跳绳、休闲舞蹈、球类竞技等多个项目。”公园管理负责人介绍,近年来,夜间运动热潮兴起,环湖步道上夜跑、健步走的人群络绎不绝,球场更是常常满员。

夜间运动持续升温,背后是精细化的引导与服务作支撑。“我们全力以赴让大家跑得舒心、跑得放心。”该负责人介绍,为保障夜跑运动安全有序,园区定期排查检修照明设施和户外健身器材,加密夜间巡逻



图①:江苏宿迁市民在体育公园乐享夏夜运动。陈少帅摄

图②:福建厦门,尊巴教练激情开跳。人民网记者 陈博摄

图③:“村BA”参赛球员在安徽六安吴家店镇篮球场上激烈拼抢。陈力摄



8月2日,第四十届“锡尼河杯”足球赛在内蒙古呼伦贝尔市鄂温克族自治旗锡尼河西苏木落幕。6天的赛期里,共有12个嘎查组建队伍参赛,通过小组循环加淘汰赛的赛制角逐胜负,最终,特莫胡珠球队获得冠军。

绿茵场上牧民球员奔跑比拼,赛场外烟火气与民族风情交织。场地周边12座蒙古包分区运营,毡艺制作、彩绳编织等非遗代表性传承人现场教学,文创展销备受欢

迎。露营区和商业区人来人往,蒙眼射门、足球九宫格、带球过杆等趣味项目面向游客开放。

看着这番热闹景象,作为赛事发起者之一的扎那,满是感慨。

1986年,锡尼河地区的一些年轻人在这片草原上自发组织了一场足球赛,并以家乡锡尼河的名字命名。“那时候有了想法,说干就干。当时牧民赛前开着打草机修剪场地,用石灰画出边线。”扎那回忆,

频次,同时通过广播、电子大屏开展文明游园宣传,全力打造安全舒适、规范有序的夜跑空间。

“第一次到劳动公园,被这里的运动氛围感染,不知不觉就跑起来了。”来自辽宁的游客唐女士也加入到跑步队伍中,“回家之后,还要继续跑下去!”

晚风习习,步履不停。据了解,长春市二道区持续完善“10分钟健身圈”,依托城市公园、社区广场拓展夜间运动空间:一方面,规范引导各类健身团体错时、错峰开展活动,避免场地冲突。另一方面,组织社会体育指导员常态化进园区、进社区,普及科学健身知识,引导市民科学锻炼。

“伸出你们的双手,跟上节奏,左右左……”8月2日晚,福建厦门市五一广场人声鼎沸,动感节拍响彻夜空。

当晚7时许,璀璨灯光与音乐节奏同频,拉开了夏日尊巴燃动夜的活动序幕。跳跃、挥动、鼓掌……15名教练领舞在前,600余名来自厦门各行业的职工身着多彩运动服饰,迈出整齐划一的舞步。活动还设置了云端连线环节,同步连线北京、上海、南京、天津、福州、泉州6座城市,实现7地职工同屏共舞。高潮部分,精心挑选的闽南语歌曲响起,熟悉的旋律点燃全场热情,参与者们放声合唱、随心摇摆,勾勒出一幅活力满满的夏夜全民健身画卷。

“尊巴融合舞蹈与有氧健身,动作简单易学,参与门槛低,近年来深受群众喜爱。”尊巴教练周达介绍,本次活动创新采用“尊巴带动跳+DJ打碟”的跨界模式,再加上7地云端联动,既充满时尚感,又让全民健身突破地域界限。

“节奏鲜明、趣味十足,零基础也能快

湖北武汉塔子湖体育公园——群众夜赛多,市民运动新选择

本报记者 吴君

夜幕降临,暑气渐消,湖北武汉市塔子湖体育公园的网球场上,“砰砰”的击球声清脆悦耳,此起彼伏。市民王健雄简单热身便挥拍上阵。20多分钟下来,他已是大汗淋漓,却直呼畅快。“这里运动氛围浓厚,球友众多,晚上只要有空我就来锻炼。”王健雄笑着说。

今年6月底,塔子湖体育公园启动“夜炼·夜训·夜赛”促消费活动,通过延时开放、丰富活动、举办赛事等举措,打通“健身+培训+观赛+消费”全链条,为市民打造家门口的夏夜运动休闲新地标。

“前不久,我们举办了武汉市全民健身运动会网球比赛,吸引全省近300名网球高手参赛。”塔子湖体育公园球类馆负责人李皓介绍。不仅如此,匹克球、足球、轮滑等各类群众和青少年赛事也相继落地,累计吸引近8万名群众参与和观赛。

为更好满足市民夜间运动需求,场馆



服务不断升级。“我们将场馆开放时间从晚9点延长至晚10点,园区还有室外健身器材与跑道,方便市民随时锻炼。”武汉市全民健身中心业务保障部负责人高东说。

针对青少年运动技能培训,园区整合多家体育机构,推出涵盖游泳、篮球、网球、羽毛球等项目的“江城之星”系列夜训营,目前已吸引近200名中小学生参与。

“夜炼、夜训、夜赛”的火热,切实带动了体育消费市场升温,截至目前已经带动锻炼群众20.5万人次,直接带动消费1500余万元。

此外,塔子湖体育公园还创新推出“夜炼不服周”“夜炼打卡王”21天打卡挑战。市民夜间锻炼累计打卡,可兑换夜训体验课、商户折扣券及运动装备礼包;每月评选十大月度“运动达人”,送出健身卡、专业装备等丰厚奖励。一系列惠民举措,持续释放夜间体育消费活力。

“锡尼河杯”足球赛长大。“踢球以后我认识了很多,场上可能是对手,场下很多都是要好的朋友。”锡尼河足球队俱乐部领队奈日乐说。谈起“锡尼河杯”,这片土地上几乎每个人都有故事要讲。

40年间,“锡尼河杯”赛事体系逐步走向规范化、体系化、品牌化。参赛队伍逐年扩大,2005年起增设五人制赛事,覆盖少儿、青年、女子等组别。2011年锡尼河足球协会注册成立,2015年锡尼河足球俱乐部正式组建。2016年起,锡尼河足球俱乐部开办青少年培训班,在册青少年球员超过百名,15名牧区学生凭借足球特长考上大学。

如今,锡尼河球队从草原走向了更大的赛场。球队先后获得全运会群众足球赛事亚军、自治区运动会群众组笼式足球冠军、全国五人制足球赛亚军等荣誉。2023年,“锡尼河杯”足球赛入选国家体育总局“三大球”精品赛事案例。

从牧民青年的心血来潮到12个嘎查队伍参与,从民间自发赛事到特色文旅品牌,如今的“锡尼河杯”,已成为鄂温克族自治旗极具辨识度的牧区特色群众体育活动。

“足球不只是一项运动。40年来,锡尼河足球走出了一条‘牧民自发参与、全民广泛普及、体教深度融合、文体多元赋能’的发展之路。”锡尼河西苏木相关负责人说,“我们将继续立足牧区实际,发挥民族特色、完善青训体系、升级赛事品牌,全力打造群众喜爱的赛事活动。”

图①:小球员们跑向场边,等待比赛开始。新华社记者 连振摄

图②:参赛选手在揭幕战比赛中。唐斌摄

清晨,薄雾轻笼。贵州省铜仁市玉屏侗族自治县,孩子们早早来到茅坪村村委会前,村委会副主任姚恒身着黑色短袖,站在队伍的前方。

“大家保持安静,跟着我做跑前拉伸。”肩部环绕,弯腰压腿,活动脚踝……参照姚恒的动作,孩子们跟着舒展筋骨。

“都准备好了吗?出发!”姚恒一声招呼,晨跑队伍出发了。孩子们排成长队,脚步错落交织间,欢声笑语在村寨回荡。

这是姚恒组织暑期晨跑的第二年。

4年前,在外发展的姚恒回到家乡茅坪村。作为一名体育爱好者,他喜欢踢球、跑步。他发现村里的孩子不喜欢运动,一天到晚窝在家玩手机。

“全村未成年人有上百人,超半数留守儿童,假期缺少陪伴,就想到可以带他们一起晨跑。”姚恒的想法得到不少家长支持,但孩子们似乎不感兴趣,“第一天只来了一个孩子,还是我跟我家长劝来的,勉强答应试一周。”姚恒没有放弃,他挨家挨户动员。晨跑团从几个人慢慢变成十几个人。刚开始孩子们赖床,他每天早晨5点半挨个打电话,鼓励他们起床锻炼,6点准时开跑。

开跑前,姚恒还加入自我介绍、演讲和唱歌等环节,鼓励孩子们勇敢表达。

8岁的杨世财是村里的留守儿童,性格内向,第一天到晨跑团做自我介绍,半天开不了口。后来姚恒和孩子们鼓掌为他加油,才勉强说出自己的名字。

“许多孩子刚开始都这样,但加入晨跑团后,他们会在运动中找到乐趣,找回自信。”让姚恒振奋的是,去年暑假,共有47人参与晨跑,今年已增至近百人,“都不用打电话催,他们会提前到村委会水泥坝子上集合。”

晨跑路线是一条环形水泥路,一圈900多米,村里新修的,不走汽车,偶尔有电瓶车。最近,姚恒发现队伍里多了6名家长,他们是自发参与的安全员,分散在队伍的不同位置,负责看护孩子。最多的时候,一天有20多个家长参与。

“孩子不再盯着屏幕,喜欢上了晨跑,每天玩得很欢乐。”看到孩子的变化,家长田太芬自发当上了安全员,还帮着组织游戏。

每天晨跑时间是1小时,二年级以下的孩子跑2公里,三至五年级跑4公里,六年级及以上的能跑5公里。跑步结束后,还会组织拔河、踢球、跳绳等游戏,让孩子们尽情玩耍,释放天性。

跑步之外,姚恒还在村委会办起公益课堂,上午8点半正式开放,返乡大学生、乡村教师成了志愿者,免费帮孩子们辅导作业。“无论校内还是校外,运动还是学习,孩子们需要呵护,更需要认可和鼓励,希望他们能在轻松欢乐的氛围里健康成长。”姚恒说。



姚恒(前)带孩子们跑步。覃嵩松摄

中国体操队举行亚运会、世锦赛选拔测验

本报记者 陶相安

8月4日,中国体操队在山东省济宁市任城文体中心举行亚运会、世锦赛选拔测验。本次选拔赛是亚运会、世锦赛选拔办法中的既定一站,中国体操队领队陆斌介绍,队伍将结合5月举行的全国体操锦标赛成绩,为教练员在亚运会和世锦赛团体项目上的用人提供依据。

本次测验共有13名男队队员和9名女队队员参加。经历过全国体操锦标赛和6月份举行的体操亚锦赛后,多名队员还处于身体状态恢复阶段,当日表现既有亮点,同时也出现了一些瑕疵。

出于对肩部保护的考虑,中国体操男队队员张博恒参加除吊环项目外的5项测验。缺席上半年比赛的中国体操男队队员邹敬园,当日参加了鞍马和双杠两项测验。

女队方面,张清颖和张怡涵完成全能项目的比拼,邱祺缘和杜思雨在各自强项平衡木和跳马上展现出良好状态。张怡涵说:“亚锦赛后自己还在调整身体,这次测试后,自己要巩固好4个项目的稳定性、成功率 and 动作质量。”

陆斌介绍,选拔测验后,队伍将于近期公布亚运会和世锦赛参赛名单,随后将根据参赛阵容制定相应比赛计划,逐人逐项解决难点问题并针对性进行团体比赛的预演合练。

亚洲花样滑冰青年训练营落幕

本报哈尔滨8月5日电 (记者刘梦丹)2026年亚奥理事会—国际滑联亚洲花样滑冰青年训练营闭营仪式3日在黑龙省哈尔滨冰球馆举办。本次活动依托哈尔滨亚冬会竞赛场馆完成系统训练,同步搭建起技术提升、文化交流双向平台,亚洲15个国家和地区奥委会的50余名青年花滑选手参加。

组委会特邀国际资深教练执教,围绕滑行、跳跃旋转、节目艺术表现、专项体能开展分层精细化教学,针对性补齐学员技术短板。全体学员共同制作的跨国签名纪念卷轴,由选手代表赠予哈尔滨收藏,留存冰雪交流印记。课余时间,参加训练营的青少年还走进太阳岛、哈尔滨大剧院等地,沉浸式感受冰城的文化魅力。

全国青少年模拟飞行锦标赛总决赛开启

本报成都8月5日电 (王亮、陈添洁)第十七届全国青少年模拟飞行锦标赛总决赛4日在四川省成都东安湖体育公园多功能体育馆开赛,共有来自27个省份的532支代表队参赛。赛事设航空理论知识测试、模拟飞行竞赛两大板块,从小学至高中划分为14个组别。

该赛事列入教育部“2025—2028学年面向中小学生的全国性竞赛活动名单”,分省级选拔赛、总决赛两个阶段。赛事全程公益免费,采用自动化系统判分,保障竞赛公平。赛事期间还将举办多场公益科普活动,邀请专家开展航空公益课堂,拓宽青少年视野。