

我运动 我快乐

今年“超”赛看点多

“村超”：玩法更多，走向“立体丰盈”

本报记者 程焱

油菜花竞相绽放，侗寨鼓楼檐角的铜铃叮当作响。当春意浸透贵州山野，一场源自乡土的足球赛再次蓬勃生长。

目前，2026年榕江县乡村足球超级联赛（“村超”）预选赛激战正酣。422场预选赛将贯穿整个春天，至4月19日结束；20强赛将于4月底揭幕；预计6—7月进行总决赛，98场对决将决出最终冠军。

今年赛事延续零门票传统，所有场次比赛免费开放。日常时段，观众可直接入场观赛，无需预约；高峰时段，组织方将临时采取扫码预约、限流入场等措施。

作为一项现象级的乡村体育赛事，“村超”已连续举办至第四届。今年赛事除了保留“草根性”，还在扩容提质上有了新探索——

137支村级球队、2694名运动员参赛，较首届的20支球队增长近6倍。参赛队伍覆盖全县20个乡镇（街道）的村寨与社区，选手均为非职业球员，包括农民、教师、个体户等。

今年，组织方将着力构建“立体丰盈”的赛事体系。除日常赛事外，当地还将举办“村超”女子足球联赛、第二届“村超”全国赛、2026年“村超”小世界杯等系列赛事，并

推出“村超全明星赛”“中场游客点球大战”等新玩法。其中，“村超”全国赛计划联动100个县域城市，设置100个县级赛区；2026“村超”小世界杯，将邀请共建“一带一路”国家和地区民间劲旅赴榕江踢友谊赛。

本届“村超”赛事期间，侗族大歌、苗族飞歌等特色节目轮番上演，“超级星期六”“全民K歌”等活动纷纷亮相，将进一步丰富观众的互动体验。赛场之外，将设置民族市集、美食体验、非遗手工互动等专区，并推出精品旅游线路和网红打卡点，带动更多观众“跟着村超去旅行”。

春光正好，哨声嘹亮，“村超”球场等你来。

“村超”	
时间：预选赛至4月19日结束	
赛程：4月底 20强赛揭幕	
6—7月 总决赛	
门票：免费开放，高峰时段需扫码预约	

“苏超”：比赛加量，“周末友好”

本报记者 白光迪

今年的江苏城市足球联赛（“苏超”）将于4月11日在常州开赛。揭幕战为常州对阵南通，总计将进行91场比赛，持续近7个月。相比去年，本届联赛在赛制安排、观赛体验、文旅融合等方面都进行了不少优化。

针对不少球迷关心的门票价格，今年赛事延续低价亲民的原则，首轮开售定价为19.9元，吸引更多普通人走进球场。休赛期，赛事方对预约购票平台进行了升级，购票、入场、现场观赛有望更加顺畅。

赛程方面，更紧凑也更“周末友好”。比赛从去年的两周轮，调整为基本每周有比赛，时间原则上安排在周六。这样既方便球迷观赛，又能为外地观众留出更多“逛吃购”的时间。

赛制也有了新变化，比赛数量增加。淘汰赛和半决赛由过去的单场定胜负，调整为主客场双回合赛制，球迷可以看到更多精彩对决。在比赛规则方面，今年常规赛阶段将全程启用视频助理裁判（VAR）系统，进一步提升赛事判罚的公平性和专业性。

与此同时，赛事的开放性进一步增强。省本级专门拿出32个广告席位留给小微企业、奶茶店、卤菜铺、小吃店等街头小店都有机会与国际品牌同场亮相。

看球之外，今年的“苏超”还增加了不少新玩法。各设区市将围绕联赛推出跨区域旅游线路、赛事“第二现场”等活动，把足球赛事与城市文旅、夜间消费、美食体验等结合起来，让球迷更沉浸式感受城市魅力。从绿茵场到城市街区，“苏超”的溢出效应正在不断扩大。赛事组织方将借助联赛影响力，进一步培育江苏足球生态，推动青少年足球和社会足球发展，完善青训体系，为更多年轻球员提供成长通道。

开赛哨声即将吹响，绿茵场将再次热闹起来，一场足球之约即将开启。

“苏超”	
时间：4月11日开赛	
赛程：4—9月 常规赛	
10月 淘汰赛	
门票：首轮开售定价为19.9元	

本期统筹：史哲

“东北超”：跨省份办赛，冬奥冠军加盟

本报记者 刘洪超

5月23日，东北地区首个跨省份城市足球联赛——“东北超”将在辽宁沈阳、吉林长春、黑龙江哈尔滨、内蒙古呼和浩特4个城市同步开赛。

冬奥冠军将以球员身份加盟，这让“东北超”颇为吸睛。米兰冬奥会速度滑冰男子1500米冠军宁忠岩加盟哈尔滨队，自由式滑雪男子空中技巧冠军王心迪加盟沈阳队。“从冰场到绿茵场，都是挑战，更是热爱。”宁忠岩说，希望带动更多人参与足球运动，一起感受体育的魅力。

本届赛事共设置8个赛区，周期约4个月，有8支城市代表队、近400名球员参赛，更多普通群众将成为赛场主角。日前，沈阳队发布球员招募令，报名人员包括工人、教师、大学生、快递员等不同人群。球队测试内容包括30米冲刺跑、立定跳远、带球测试、1500米跑及分组教学比赛等，只要身体素质与实战能力达标就有望入选。

根据赛程安排，赛事分为常规赛与淘汰赛两个阶段，常规赛于5月23日至8月15日进行，淘汰赛于9月5日至10月1日进行，比

赛均安排在周末。3月30日，宁忠岩、短道速滑冬奥冠军周洋、拳击奥运冠军李倩和足球名将孙继海登台，抽定8支城市代表队的首轮对阵。

据了解，赛事门票价格最高不超过20元，举办赛事的球场观众容量原则上不低于2万人。比赛中场间隙，朝鲜族鼓舞、蒙古族安代舞等特色节目将亮相，为现场观众展现东北多民族文化。

春染黑土，绿茵传情。赛事组委会还将联合沿线景区推出“一张球票闯关东”活动，球迷凭“东北超”球票，可享受景区门票优惠。各赛区也将举办一系列文旅体商活动，为球迷提供更丰富多元的体验。

“东北超”	
时间：5月23日开赛	
赛程：5月23日—8月15日 常规赛	
9月5日—10月1日 淘汰赛	
门票：最高不超过20元	



编辑手记

把体育“种”进生活里

史哲

升级扩容的“村超”，依旧零门票，非遗表演让乡土足球更添文化韵味。“周末友好”的“苏超”将进行91场比赛，球迷基本每周有球看，更多街头小店也有机会与国际品牌同场亮相。跨省份办赛的首届“东北超”，宁忠岩等冬奥冠军跨界加盟，“一张球票闯关东”活动让球迷享受多重优惠。

当前，越来越多“超”级联赛火热开展，各类群众体育赛事如火如荼。从绿茵场地到公园街角再到城市社区，这份土生土长的活力把体育“种”进生活里；从非遗市集到品牌小吃再到游文旅游线路，体育生活拓宽、消费场景延展，这份“长”出来的精彩，让运动与更多美好相连，令全民健身图景愈加精彩生动。

图①：“苏超”南京队热身赛现场，场边观众在加油助威。 崔晓摄

图②：“东北超”参赛队在通过选拔赛考察队员。 叶明睿摄

图③：今年的“村超”开幕式现场。 韦贵金摄

团体谈

赛事会落幕，赛道旁的味觉记忆却能久久萦绕。把特色补给设计为体育赛事差异化竞争的突破口，或许可成为赋能城市发展的新路径

特色补给传递城市情感

杨笑雨

一份脆甜可口的宁夏灵武长枣为选手补充能量，一盒地道的贵州遵义鸡蛋糕成为选手的专属礼品，如今不少体育赛事主办方提供的补给品越来越具有地方特色。这些别致的“舌尖”体验，超越简单的能量补给，化身一张张生动的城市名片，向参与者传递着不同城市的独特风味和温度。

特色补给品，打开了一座城市的窗口。四川彭州市举办的2026“熊猫蜀道山”超级越野赛中，“蜀王长街宴”让选手在参赛之余品尝油泼辣子、藿香烧鱼等特色川菜；湖北的2026武汉马拉松上，补给点的热干面、大集豆丝包子等汉味美食吸引许多选手驻足打卡。特色补给以充满烟火气的打开方式，讲述美好温馨的城市故事。

风味的传递，搭建起文化传播的情感桥梁。在陕西汉中，有来自黎巴嫩的铁人三项爱好者点赞：“汉中很美，当地的传统小吃也好吃。”在云南大理，补给站将非遗文创与咖啡、鲜奶一同展示，参赛选手在苍洱风光中感受“有一种生活叫大理”的惬意。此刻，美味在味蕾间架设起人与城的情感桥梁，参赛选手从匆匆过客变为文化的认同者与传播者。

唇齿间的记忆，让赛事经济更具活力。湖北恩施的鹤鸣山泉、富硒小土豆等地方特产借助“恩BA”篮球赛事走出大山、热销全国；河北张家口大境门古长城越野赛通过“赛事进景区”模式，串联多个美食点位，让参赛足迹融入文旅消费链。不同城市舌尖上的美妙体验，正借助赛事平台，实实在在地转化为地方发展的新动能。

赛事补给站不仅是运动员的能量加油站，更是城市文化和特色的流动展台。赛事会落幕，赛道旁的味觉记忆却能久久萦绕。把特色补给设计为体育赛事差异化竞争的突破口，或许可成为赋能城市发展的新路径。

河南郑州金沙小学体育教师马超群——“教育是一首会跳舞的诗”

本报记者 张文豪



欢快的音乐响起，孩子们站好队形，脚尖轻点地面，手臂跟着节奏舒展打开……“手腕轻扬，腰身挺直。”见有孩子动作不规范，体育教师马超群（上图左一，人民网记者霍亚平摄）耐心地帮她调整角度。

4月9日下午，河南省郑州市金水区金沙小学4楼的舞蹈教室内，马超群正带领几十名孩子练习啦啦操。从教近10年，90后的他一边把啦啦操做得精做优，一边用微电影拓展育人边界，用自己的校园体育实践，探索“体育如何育人”。

最近，一段名为《先放一放》的啦啦操表演走红网络。在春天返青的麦田田埂上，金沙小学的学生身着校服，跟着欢快旋律舒展身体，松弛感满满。这种轻松治愈的状态，引发不少网友共鸣。

2016年，马超群来到金沙小学工作。那时体育课内容单一，学生们兴致不高。在他提议下，学校成立啦啦操社团。他利用课余时间与学生交流，在音乐选择和舞蹈编排中加入他们喜欢的元素，把复杂动作拆解简单，把枯燥练习变得有趣。如今，社团从最初的8个人发展到近百人，校园里爱运动、爱展示的孩子越来越多。

教学过程中，马超群经常思考——体育到底应该带给孩子什么？他发现不少学生喜欢表演、乐于展示，于是开始尝试微电影的形式记录啦啦操给学生带来的变化。没有设备，他自费买二手相机，自学拍摄剪辑；没有经验，他就从校园小事拍起，一部一部慢慢打磨，在他的镜头下，教育从“听讲”变为“体验”。

有人问马超群，作为体育老师，为啥拍微电影？他回答：体育可以更有温度，教育也可以更贴近孩子。

一次表演中，为保持动作统一，听障学生魏妍熙需要摘掉人工耳蜗。面对困难，她坚持上场，在无声世界里跳完了全套动作。“我当时很感动，她能完成表演，台下肯定下了很多功夫。”马超群说，社团专门为她拍摄了微电影《普通女孩》，记录她勇敢走向舞台中央的过程，也让同学们学会尊重与坚持。

在社团带动下，体育与美育、德育正在校园自然融合。马超群说，啦啦操练形体，微电影练表达，孩子们从胆怯变得大方，从怕累变得坚韧。近年来，他也收到越来越多家长的反饋，孩子不仅爱运动了，精气神也明显更足。

“学校全力支持这项探索。”金沙小学校长常凯介绍，学校成立啦啦操微电影专项团队，将其纳入德育总体规划，投入经费打造专业教室、升级专业设备，为师生做好保障。

这些年，啦啦操队先后推出10余部作品，获得国家级荣誉70余项，学校成为全国啦啦操示范窗口学校。“教育是一首会跳舞的诗。”望着孩子们充满朝气的脸庞，马超群说，“与他们朝夕相伴，我感觉自己也更年轻了。”

（人民网记者尚明楨参与采访）

赛事“上新”，更具特色和温度

本报记者 季芳

近年来，群众体育赛事活动遍地开花、热闹非凡。2024年，我国首次以“大区赛”形式举办全民健身大赛，6000余场赛事来到群众身边；2025年，第十五届全国运动会群众赛事活动累计举办预赛超6800场，“我要上全运”系列活动蓬勃开展，吸引约

110万人次直接参与；“苏超”“湘超”“村排”“浙BA”等群众体育赛事在各地掀起热潮……我运动，我快乐，人们从“旁观者”变成“参与者”“组织者”，赛事活动激发城市乡镇活力，赋能地方经济社会发展。迈入2026年，群众体育赛事活动持续

“上新”、精彩纷呈。各地因地制宜、创新办赛，让赛事更具特色和温度。南方省份依托水资源举办桨板挑战赛、龙舟赛；北方地区结合地域气候，开展冰雪趣味赛、雪地足球赛，实现“四季有赛事、全年有精彩”。同时，社会力量积极参与办赛、社会组织协同发力，推动群众体育赛事活动更接地气、更具活力。随着全民健身理念日益深入人心，运动正成为更多人的生活习惯，我国建设体育强国、健康中国将由此获得持续动力。

天津探索医体融合运动防治慢性病 运动处方怎么开

本报记者 李家鼎

“天津市医体融合运动防治慢性病运动处方模板”，仔细询问贾先生的情况。

热身阶段以肩环转、弓步转体、髓环转为主；有氧训练每次20分钟，每两周增加5分钟；抗阻训练每个月增加5%的阻力……经过运动前健康筛查与风险评估，杨晓巍为贾先生开出一份定制运动处方。

“身体慢慢开始发生变化。”根据这份处方，贾先生严格规划自己的运动计划，确保每日运动量达标。两周后，他因高血压引起

的头晕就有所改善，一个多月后体重减少了好几斤。

“运动处方就像药物处方一样，有严格‘剂量’，根据每个人的身体情况，明确运动类型、强度、频率和时间，做到个性化、循序渐进。”杨晓巍介绍。

如何保证运动处方科学全面？“开具运动处方，必须坚持‘医体结合’理念。”天津医院康复医学科主任医师李奇介绍，运动处方是医疗与体育深度融合的产物，以严谨的医学

“体重轻了不少，脂肪肝也减轻了。”4月9日，记者走进天津市天津医院，遇到前来复查的市民贾先生，他欣喜地介绍自己身体的变化。

今年49岁的他，一年多前饱受高血压、高血脂等慢性病困扰，体重一度突破230斤。“我可不能这么早就成了‘药罐子’！”贾先生也曾下定决心加强运动，改变生活方式，但身体并没有什么变化。

“不光知道运动对身体好，可怎么动最科学？动到什么程度安全有效？”为了实现科学减脂，贾先生走进天津医院的运动处方门诊，寻求一份科学有效的运动建议。

“根据检查结果，您不仅需要‘被动’药物治疗，更要养成以运动为主的生活方式。”天津医院主任医师、天津市医疗运动处方质量管理组副组长兼办公室主任杨晓巍拿出一份

评估为基础，由多学科团队制定并全程医疗监护。“膳食营养也是运动处方中不可或缺的一环。”天津医院临床营养科主任胡若梅说，处方中还包含膳食建议，促使患者减少饥饿、疲劳感，从而让运动更易坚持。

2024年，由天津医院牵头起草的天津市地方标准《运动处方技术服务规范》正式发布。截至目前，天津已遴选20家先行试点建设医疗机构参与医体融合运动防治慢性病先行试点工作，近300名医务人员完成系统化培训。

“我们将整合运动医学、康复医学、营养科学、心理干预及体能训练等多学科优势，通过医体融合新路径，不断推动全民主动健康理念落地。”天津医院党委书记、天津市体育运动医学中心主任徐卫国说。

（安玥瑶参与采访）