

# 精兵提质 精准赋能 精细育才

## ——35金背后的“高效发展密码”

本报记者 余敏刚

### 从亚运会看青少年体育的“多元价值”

本报记者 谢嘉伟

在爱知·名古屋亚运会上,浙江一批“00后”“05后”小将扛起了“夺牌”大旗。这些“小孩哥”“小孩姐”们不仅有高光的竞技表现,更展现出了年轻运动员超越年龄的沉稳与坚韧,成为体育淬炼人格的生动写照。

在青少年成长的过程中,团队运动的终极价值,从来不是培养少数体育尖子,而是让每一个孩子在集体中读懂协作、学会担当。

在亚运男足铜牌战中,中国队最终点球4比3(总比分6比5)胜出,时隔28年再登亚运男足领奖台。夺牌之后,在比赛中贡献精彩进球的王钰栋,在采访中将“团队”二字摆在优先位置。今年9月,在2025—2026中国初中篮球联赛全国总决赛上,临海回浦实验中学男篮以99比76力克清华附中男篮,四年来第三次捧起全国总冠军奖杯。这座奖杯的背后,是一支球队的集体韧性。就在上赛季,他们以一分之差被同一对手挡在决赛门外。“去年输了,我们憋着一股劲,这次必须赢回来。”队长孙陈鹏的话里,没有“我”,只有“我们”。主教练孙新亮也表示,团结和传承一直是队伍始终坚持的理念。

竞技场从来没有永远的赢家,每一次荣誉的背后,都藏着无数次与失败交手的经历。比起最终站在领奖台上的荣耀,对青少年来说,更重要的是在一次次失利中学会直面落差、学会收拾心情重新站起。

亚运田径赛场,带伤复出的严子怡顶住对手主场压力,在雨中第一投掷出70.46米,打破亚运会赛会纪录,凭借这一成绩锁定金牌。就在前不久的布达佩斯世界田联终极冠军赛上,严子怡在比赛中途突发伤病,仅完成两投便无奈退场,遗憾摘银。谈及带伤作战,严子怡坦言:“站上亚运赛场就不疼了。”看似简单的话语,不仅藏着她咬牙坚持的倔强,更透着年轻运动员打磨出的大心脏。

体育作为促进青少年身心健康成长的重要路径,其价值早已成为共识,但如何让体育真正融入青少年日常?浙江正在用一系列实践给出自己的答案。

近年来,浙江持续深化体教融合,深入实施学生体质强健“1152”计划(即每天1节体育课或体育活动课、课间15分钟、每天综合体育活动时间不低于2小时),推动各地从单一体质干预走向“身心同育”的综合施策,用常态化的体育活动为青少年筑牢健康根基。在宁波江北区,今年开展“浙样运动”青少年健康素养提升行动。用一套“智能筛查+精准干预”的组合方案,提升青少年体质。嘉兴海盐县横港小学启动了“享瘦健穗营”,用“运动+营养+心理”的三维模式,把枯燥的体能训练变成有趣的游戏项目,辅以膳食指导与心理鼓励,让孩子从“怕运动”变成“爱运动”。

今年9月发布的《浙江省“十五五”体育改革与发展规划》,从体校改革、体教融合、青少年健康促进、赛事体系构建到后备人才培养五个方面,为未来五年浙江青少年体育发展绘就了清晰蓝图。

在第20届亚运会上,浙江体育军团交出一份高质量答卷,金牌数居全国各省(区、市)首位。这份亮眼战绩并非依靠队伍规模扩张、资源堆砌而来。相较于国内传统体育大省,浙江专业队体量、项目布局广度并不占优,却能连续在多届国际综合性大赛稳定高产,为国挑大梁、扛重担,坚持精中做强,把有限资源集中投向优势赛道、潜力人才、关键环节,形成了“高产出、强担当”的独特发展格局。

全国。从杭州亚运会五人出战,到名古屋亚运会三人精兵作战,阵容虽缩减,但金牌含金量不减。泳池之中,浙江泳军同样延续着“包游区”的统治力。开赛以来,这支队伍交出12金3银5铜的亮眼成绩单,徐嘉余以15枚亚运金牌成为亚运会历史上夺金最多的中国运动员,潘展乐在男子100米自由泳中成功卫冕,汪顺第五次站上亚运赛场完成收官之战,余依婷、吴卿风等中生代与新生代选手轮番登台。老将稳定输出,小将奋勇向前,人才梯队的厚度在泳池中得到了最直观的验证。

针对运动员划水频率、身体姿态、游进节奏进行精细化调校,找到速度、耐力、续航的最优平衡点,有效解决运动员后程乏力、乳酸堆积等难题,让有限的人才潜力得到极致释放。科技赋能、精准施策,让浙江运动员在关键决赛、高强度对抗中更稳、更准、更强。

#### 机制破局 夯实发展根基

浙江始终正视全国竞技体育的共性难题,主动扛起责任。持续探索完善人才注册、输送激励、权益保障机制,守护基层青训积极性,维护良性育才生态。

站在洛杉矶奥运周期的全新起点,浙江体育优势仍需巩固、短板仍需补齐、新人仍需淬炼。未来,浙江将继续坚守“精兵提质、精准赋能、精细育才”的发展路径,持续以机制破局、以科技增效、以人才蓄力,继续扛起体育大省的责任担当,在全国竞技体育高质量发展赛道上,继续走在前、作示范。

#### 数据驱动 锻造竞争力

科技赋能也是浙江放大竞技效能的手段之一,实现弯道超车的重要抓手。现代高水平竞技比拼早已是毫秒级、细节级、数据级的较量,单纯依靠肉眼经验、传统训练模式,已经难以支撑高水平突破。

近年来,浙江深度联动浙大科研团队、海康威视等本土数字科技企业,将动作捕捉、流体力学分析、乳酸数据监测、智能复盘系统全面融入日常训练。通过大数据拆解技术短板、优化动作细节、调整体能分配、预判赛场状态,用科学训练替代盲目苦练,精准补齐运动员技术短板。以游泳为例,科研团队通过长期数据建模,打破传统训练固有认知,



徐嘉余



王子菲

#### 精准滴灌 做强优势项目

支撑这套高效发展模式的顶层设计,源自浙江省委省政府对体育事业的高度重视,也是“633+N”科学项目布局战略的持续深化与落地的成果。按照全省竞技体育整体规划,浙江聚焦射击、羽毛球等六大传统优势项目,深耕田径、游泳、水上三大基础大项,稳步夯实三大球集体项目,同步培育攀岩、板球等新兴潜力项目。坚持有所为、有所不为,摒弃“大水漫灌”式的粗放发展,让优质资源精准滴灌核心项目、尖子人才。

“体育大省的担当,是关键赛事能不能顶得上、硬仗能不能打得赢。”省体育局训练处相关负责人表示,浙江的项目布局逻辑十分清晰:集中优势兵力做强长板、补齐短板,让优势项目持续保持领先、基础项目持续突破、新兴项目持续出彩。

本届名古屋亚运会,这套精准布局的成效得到全面体现。浙江射击便是例证,作为浙江传统优势项目,射击依托长期精细化培育与科学人才筛选,本届赛事仅派出王子菲、韩佳予、杨宇浩三名队员,便拿下四金一银,屡破世界纪录、亚洲纪录,夺金效率领跑