



田径的功夫,为何在跑道之外

本报记者 郑润鑫

10月29日,省运会田径比赛在衢州市体育中心体育场收官。为期5天的赛事中,全省11个设区市705名青少年运动员同场竞技,比赛共计产生112枚金牌,两项省纪录被改写,一批小将交出亮眼答卷。

据统计,比赛中1人达到国际级运动健将标准,10人次达运动健将标准,171人次达一级运动员标准,678人次达二级运动员标准。金牌分布呈现多点开花态势,杭州队收获21枚金牌,宁波、温州队各斩获17枚金牌,绍兴队拿下16枚金牌,其余各地市也均有奖牌入账。

绍兴选手寿含笑以17分00秒46刷新省女子5000米纪录,赛后她表示:“破纪录是前一段时间训练积累的成果。很庆幸自己一直在努力。”宁波



寿含笑

选手范易成以45秒60夺得18岁组男子400米冠军,同样刷新该项目省纪录。衢州选手林晓海包揽16—17岁组男子100米、200米两枚金牌;杭州选手张昕婧在14—15岁组女子100米跑出11秒83,依托副项跳远的发挥,拿下金牌。

赛场涌现的一批优异成绩,得益于各地深耕多年的青少年田径训练体系,绍兴的发展实践便是一个缩影。本届省运会上,绍兴田径金牌数量较上届实现大幅增长。绍兴市体育局训练竞赛处负责人周忠介绍,当地搭建起以市体校为龙头、覆盖六个县市区的田径人才培养网络,依托体教融合,打通从小学、初中到高中的升学通道。当地还引进、安置省内外优秀教练员充实基层一线,出台田径振兴计划,联合当地教育部门推动学校田径队伍建设,落实重点项目跨区域招生政策。同时创新设置小年龄组跑跳掷系列赛事,经过四年打磨,基层苗子储备持续增厚,从县市区网点、市体校再到省队的输送渠道愈发通畅,本届赛事实现多线告捷。

一地的实践,映照出全省青少年田径队伍建设的整体脉络。浙江省田径协会主席王孺牛结合赛场观察

剖析全省田径青训的发展现状。他表示,浙江长期坚持主副项赛制,14—15岁组推行“一带一”、12—13岁组推行“一带二”的主副项设置,就是以此挖掘青少年运动员的潜力,提升综合能力,使之不过早地进入专业化训练,从制度方面保障省内田径人才不断涌现。

2020年以来,全省青少年田径选拔思路持续调整,在国内五级赛事体系框架下,浙江于2023年建立三级赛事体系,给不同水平运动员提供成长平台。伴随省内田径俱乐部蓬勃发展,协会建立俱乐部评价规范,人才选拔模式由传统精英选拔转向普及优先、普及中择优的新模式。

从本次赛事报名与竞赛情况来看,各项目参与热度不尽相同,部分训练强度较大的项目参赛规模相对有限,这也为后续青少年田径项目均衡发展提供了参考。与此同时,浙江持续推进少儿田径项目普及,兼顾趣味性与竞技性。王孺牛认为,田径是少有的可覆盖全年龄段的项目,跑、跳、投、走乃至爬行,都属于田径范畴。“面向少年儿童开展田径启蒙活动,有助于为项目发展打下更厚实的群众基础。”目前,面向大众的田径达



标赛也在全省多地火热开展,参与面持续扩大。

省运会田径赛场,既检验了各地青少年田径训练的成色,也让一批好苗子走进大众视野。从抓苗子、建梯队,到抓普及、打基础,浙江田径的发展路径清晰而扎实。赛场之外,期待越来越多的孩子能跑起来、跳起来、投起来,在田径场上找到运动的快乐,也为浙江田径发展积蓄更长远的底气。

群先面对面

熊磊: 将运动热潮送到群众身边

本报记者 洪 漩



近年来,海盐搭建“县—镇—村”三级体育设施供给体系,全县人均体育场地面积从2022年的2.64平方米,增长到现在的3.17平方米,让广大群众参与体育运动有了最基础的设施保障。

“在土地资源日趋紧张的情况下,我们更多要向闲置空间、‘金角银边’要场地。”海盐县文化和广电旅游体育局体育科科长熊磊介绍,海盐在高标准建成县竞技体育中心、县全民健身中心、长三角国际青少年足球训练基地等一批地标性体育场地设施的同时,深挖桥下空间、闲置地块潜力,因地制宜打造多功能运动场、全民健身广场,把健身空间建到群众家门口。“先充分开展实地摸排调研,听群众需要什么,再决定在哪里建、建什么。”熊磊的理念,是每一块场地都要回应最真实的需求。

设施建起来,服务也要跟得上。海盐如今已经形成了“一村一品、一镇多品”的群众赛事格局,全年赛事

总量超过120场。与此同时,海盐连续开展的“一人一技”全民健身万人公益大培训,把热门运动项目送到村社、工厂车间,培训超2万人次。此外,连续三年开设小学生游泳公益课,累计培训超5000人,不少家庭在孩子的影响下,养成了全家一起运动的习惯。熊磊还带着团队进行体卫融合的新尝试,在城区建起燃脂步道、体重管理示范驿站,把科学健身指导和日常健康管理结合起来,让老百姓健身时能得到专业的健康建议。

在熊磊眼里,体育的能量从来不止于赛场和健身,更是激活一方经济的动力。南北湖是他这两年最上心的“试验田”。熊磊介绍,2025年通过引进专业团队,注册本土水上俱乐部,第一次把桨板赛事搬到了南北湖的水面上。“不少运动员完赛后带着家人在景区游山玩水。”那一刻,熊磊真切感受到“赛事聚人气、促旅游、带经济”的效果。

现在,海盐沿着“体育+文旅”的路子越走越顺,在打造本土赛事品牌的基础上,年引进省级以上赛事10场以上,践行“跟着体育去旅行,推动旅行运动化”的理念,把赛事带来的流量,实实在在变成带动周边消费、擦亮城市名片的发展增量。

“办赛从来不是只服务场上运动员,我们真正想做的,是把运动的热潮传递到每一个普通人手里,让赛事一步步沉淀为地方发展的持久动力。”熊磊说。

衢江区老年人体育协会: 把阵地建到“银龄”家门口

本报记者 高玲玲

近年来,衢州市衢江区聚焦老年人群体育健身需求,通过系列举措,持续破解老年人“健身难、参与少、不专业”等难题。

老年体育工作,阵地是根基。衢江区整合公园、广场、社区空地、江边十里长廊等公共空间,因地制宜打造开放式老年健身微阵地,设立老年健身活动点36个,并与老年大学实现资源共享、师资场地共用。衢江区老年人体育协会主席方志强介绍,通过构建“区级统筹,乡镇(街道)主导,村(社区)落地”的三级健身阵地体系,衢江区实现辖区老年健身阵地全覆盖,让老年人走出家门就能参与健身。

队伍建设方面,协会采取“请进来、走出去”相结合的模式,常态化开展太极拳、柔力球、健身气功等项目的专项培训,重点培育社区健身带头人、老年志愿者,形成“骨干带学员、老带新、全覆盖”的良性运转模式,并建立项目队长管理制度,让骨干队伍有干劲、有归属感。

“我们主推节奏舒缓、安全性高、趣味性强、适配性广的项目。”方志强介绍,协会通过组织各类运动项目每周固定集中锻炼、每月开展小型运动展演的方式,引导老年朋友形成运动习惯;还把桥牌、太极拳(剑)、哑铃操、快乐舞步、健身球操等列入老年大学课程,下沉7个乡镇(街道),开展太极拳、健身气功、乒乓球、桌上冰壶球、快乐舞步等项目培训30余场次,累计服务农村老

年群众超1800人。

“老年群体在健身的过程中,安全保障是底线,科学锻炼是核心。”方志强表示,协会坚持采取慢速示范、动作拆解、逐人纠错、反复打磨的教学方式,同步普及运动防护、关节养护、科学拉伸等知识,让零基础老年人也能稳学稳练。同时联合医院、康养机构,将传统健身功法与现代健康管理相结合,通过专题讲座、现场指导等方式普及心率监测、运动强度把控、老年常见病运动干预等知识,引导老年人树立“科学锻炼、适度健身、安全第一”的理念。

安全保障方面,所有健身点位常态化开展安全隐患排查,及时维修更换老旧破损器材,完善防护设施;各类活动全程配备医护人员、应急物资,建立突发不适、运动损伤的快速处置机制,并针对高龄、体弱、行动不便的老年人开设柔性参与通道。协会还建立常态化走访机制,倾听老年人健身诉求,动态优化阵地建设、课程设置和活动形式。

方志强表示,衢江区老年人体育协会将继续深耕老年体育事业,让更多老年人在运动中收获健康、在参与中感受温暖。



协会组织门球活动