宁波鄞州青少年的体育底气

本报记者 张 莺

在2026年宁波市青少年游泳比赛中勇夺5金的黄梓宸正在训练

7月，2026年宁波市青少年系列比赛全部收官。该系列赛于3月起在宁波各县市区举行，作为宁波市选拔和储备优秀青少年运动员的重要平台，赛事不仅为各区（县、市）的教练员与运动员提供了高水平的交流与竞技机会，也成为展示体教融合工作阶段性成果的窗口。

自2010年起，鄞州区已连续十六年获宁波市青少年系列赛金牌数和团体总分双第一。今年，鄞州同样展现了强劲的整体实力，是多个项目中的“领头羊”：组队参加24个比赛项目，参赛人数605人，取得150枚金牌、共531枚奖牌，团体总分2395.25分，金牌、奖牌数和团体总分均位列第一。

这份成绩单，不仅是一次阶段性的成果检阅，更是鄞州青少年竞训体系厚积薄发的缩影。

2026年浙江省青少年（儿童）网球锦标赛

多点开花的“统治力”

97金中斩获47金，为全市该项目金牌第一，这是鄞州小将在游泳项目中交出的闪亮成绩单。此外，他们收获的银牌、铜牌数量同样可观，展现了强劲的整体参赛实力和后备人才储备厚度。其中，来自鄞州区德培小学的黄梓宸一人包揽男子11岁组自由泳全能、50米自由泳、4×100米自由泳接力和男女11岁组混合4×100米混合泳接力、男女11岁组混合4×400米自由泳接力5枚金牌，表现抢眼。

在鄞州区举办的乒乓球和羽毛球项目中，主场作战的鄞州队更是势头勇猛。在羽毛球赛场，拿下14项冠军，以228分居团体总分榜首。在乒乓球赛场，拿下8枚金牌，以119分的团体总分包揽奖牌榜和团体总分双第一。据了解，近年来，鄞州区青少年乒乓球运动蓬勃发展，体教融合成效显著。目前全区已有25所小学和5所初中常态化开展校园乒乓球培训，全区青少年乒乓球人口已突破2000人，在省运会、省乒乓球锦标赛中屡获金牌，并在市运会及市青少年乒乓球比赛中多次夺得金牌数第一和团体总分第一。

此外，在击剑设项23金中斩获16金，单项夺金能力极强；在攀岩设项20金中斩获9金；在网球设项16金中斩获7金；在篮球男女甲组设项6金中斩获6金；在跆拳道设项30金中斩获7金。

2026年宁波市青少年水上项目比赛

深耕多年的“逆袭战”

优势项目持续发力之外，还有不少项目也取得了较大提升。

以水上项目为例，从去年的9金7银9铜增长至今年的14金13银10铜。这背后，得益于多年来水上项目在鄞州的布点普及，由残奥会冠军黄成领衔的教练团队执教，将“水陆并进”特色课程纳入体育教学。

相对薄弱的田径，在今年也有了显著进步。鄞州以各校训练点为核心辐射开展日常训练，赛前开展专项遴选，依托规范选拔与日常刻苦训练，做到先强化基础素质，再解决专项技术问题。最终，团体名次从全市第11名提升至第6名，金牌数由4-5枚提升到9枚。

同时，鄞州牢牢把控宁波市青少年系列赛中新增运动项目，积极组队参加，培养普及和拓展训练点，牢牢抓住新兴项目黄金期，为后期深入发展提前做好铺垫。

2026年宁波市青少年乒乓球比赛

体系保障的“厚家底”

多点开花的背后，是一张覆盖鄞州全区的四级业训网络在支撑。这张网络的密度与广度，构成了竞训工作的底气。

据统计，鄞州全区现有76所学校入选市级“633项目”布局，数据库在册的青少年运动员已达11307人。人才输送通道同样畅通，仅在2025年，鄞州就向省级以上训练单位输送运动员29人，其中10人入选国家队，输送量位居全市第一。陈妤颉、王昶、闫铮等鄞州培养输送的运动员在竞技赛场表现亮眼，涉及田径、羽毛球、乒乓球、水上等项目，累计在国家级以上赛事中获得15金1银2铜。第十八届省运会已于5月19日开赛，截至8月4日，鄞州健儿已获9金6银4铜。

除了传统的区级业训点，鄞州积极鼓励社会力量参与。例如引进国家青少年网球训练总监团队、世界级乒乓球教练等高水平人才，带动了项目水平的快速提升。

此外，在硬件设施方面，截至2025年，全区三大球、三小球运动场地达2298个，总面积超152.4万㎡；水上、航空、高尔夫等各类运动场地约400处，合计面积超130.52万㎡，为鄞州竞训可持续发展注入强劲动力。

2026年宁波市青少年羽毛球比赛