



本报记者 部国华

近年来，群众路跑赛事如火如荼。中国田径协会公布的《2024年中国路跑工作报告》显示，2024年全国累计举办各级各类路跑赛事749场，无论是赛事规模还是参与人次，都仍处于上升势头。但由于种种原因，赛事中卫生、交通、急救等问题依然需要不断完善。随着全民健身不断向更高质量发展，赛事组织者需要将服务渗透到每一个细节，让全民健身赛事成为传播正能量、凝聚向心力的阳光工程。

以跑者为中心提升赛道“黏性”

刚刚结束的无锡马拉松自2014年创办以来，一直有“最懂跑者”的美誉。参赛人数从15000人发展到如今的35000人，今年更是吸引了429447人报名，不得不说，这个“懂”字发挥了重要作用。

北京的王女士从收到号码布的那一刻，就被深深地感动了。“后三位竟然与我生日吻合，真是太惊喜了！这是我第一次中签，我要珍藏起来。”王女士原以为这是巧合，后来和多位跑友交流才发现，近八成选手随机匹配了包含生日或手机号的特殊参赛号码，这满满的仪式感和惊喜让众多跑爱好者感到很开心。

“懂跑者”并非无锡一家之举。2023年三峡马拉松号码布“字母+数字”组合，字母代表分区，前四位或全部数字对应生日（如M0101代表1月1日），部分结合手机尾号生成个性化号码，92%的选手获得此类专属号码布。2024年南京马拉松，号码布中央数字随机匹配选手生日或手机号，作为隐藏彩蛋设计。2025年临平半程马拉松也有90%的参赛者获得生日专属号码布，选手生日当天参赛更可收到塑封纪念版号码布。

“懂跑者”让健身爱好者提升参赛体验。重庆半程女子马拉松赛道沿线，105个五彩斑斓的风车随风转动，成为一道亮丽的风景。“这些风车既是为了美化赛道，也是为了提醒运动员注意安全，防止撞伤，让参与亲子跑的小朋友能够在欢乐的氛围中感受运动的乐趣和魅力。”江北区园林绿化管理所相关负责人说。

“太有趣了！风车和行道树结合在一起，既有自然的清新，又有艺术的灵动。”重庆路跑爱好者刘女士说，“在‘风车跑道’上就像在童话世界里奔跑，一路既能运动，又能感受重庆的美。”

文明之风劲吹彰显赛道之美

马拉松赛事占用城市路面，不可避免会有封路问题，这也是一些地方市民关注的重点。如何尽快恢复城市正常交通，将对百姓生活的影响降低到最小？

3月23日，重庆女子半程马拉松举行，在重庆旅游观赛的林先生对一个场景印象深刻：随着最后一位选手冲过终点线，900余名环卫工人立即入场，争分夺秒清扫赛道，仅用15分钟便完成了街道保洁工作，恢复了正常市容及交通秩序，展现了城市管理的“江北速度”。

无锡马拉松一个折叠式垃圾池显示出主办方的独具匠心。选手补充香蕉、水等食品后，纷纷将垃圾抛到垃圾池内，赛道上的垃圾较以往明显减少。

(下转第二版)

踏上支教新征程 点亮体育之光

本报记者 顾宁

“我一直都想为乡村的孩子们做点什么，希望能用体育照亮他们前行的路。”北京体育大学中国武术学院2022级学生孙嘉浩说。从参加体育支教志愿服务出征仪式的那一刻，到真正踏上支教岗位开展工作，孙嘉浩的内心始终洋溢着喜悦。能够从事自己热爱的教育事业，将大学期间所学到的专业知识转化为实际行动，支援偏远地区的体育教学工作，让他倍感荣幸与自豪。

3月，一群心中满怀热忱与梦想的大学生们背起行囊，奔赴各自的支教目的地，开启了充满意义的体育支教之旅。作为志愿者的他们，心中都有一个坚定的信念——希望能用体育改变乡村孩子的生活，为这些孩子的未来带去新的可能。

当志愿者们踏入乡村学校的那一刻，看到孩子们那一双双充满期待却又略带羞涩的眼睛，他们便深刻地意识到自己肩上所承担的重大责任。吉林体育学院赴安图县松江镇小学支教的排球老师石梦科在教学过程中发现，尽管学校的体育设施基本能够满足教学需求，但孩子们对于体育活动的理解却十分有限，对很多运动的基本规则知之甚少。然而，每次上体育课时，孩子们眼中都充满了对新知识的渴望和对运动的热情，这成了石梦科的动力源泉。“除了正常体育课之外，我还负责组织体育活动课，比如20米接力赛和半场足球赛等。最近安图县的气温低至零下4摄氏度，可孩子们依然在操场上尽情挥洒汗水，为了团队的荣誉奋力拼搏。他们身上这种坚韧不拔的拼搏精神，让我深受感动，也更加坚定了我做好支教工作的决心。”石梦科感慨道。

除了“三大球”等广受孩子们喜爱的项目之外，志愿者们还充分发挥自己的专业特长，因地制宜地开展了跳绳、田径等丰富多彩的体育课程。山西大同大学支教志愿者张睿琪说：“乡村的孩子身体素质相当不错，只是由于长期缺乏专业指导和锻炼机会，才没有得到更好的发展。有些学生在课堂上注意力不太集中，会表现得心不在焉，针对这种情况，我们会及时调整教学方案，为他们开展个性化的辅导。我觉得我们来到这里，就是要尽自己最大的努力，为孩子们创造更多接触体育、了解体育、热爱体育的机会。”

随着支教活动不断深入开展，志愿者们欣喜地发现，孩子们身上正悄然发生着变化。西安体育学院带队教

师田森说：“体育支教让更多的孩子了解到科学运动的方法和重要性，培养他们良好的运动习惯，让孩子们的精神面貌焕然一新，更为陕西志丹发现足球后备人才、促进项目推广提供了宝贵机会。”他期待在未来的日子里，孩子们能有更大转变。

由国家体育总局青少司牵头的体育支教志愿服务，今年进一步扩大活动的覆盖面，在山西、内蒙古、吉林、安徽、江西、河南、湖北、重庆、四川、贵州、陕西、甘肃12省(区、市)开展，从全国50余所体育类高等院校和开设体育学类专业的普通高等院校选派千余名体育专业在读研究生和优秀本科生为志愿者，前往140个县区800余所中小学开展体育支教，活动将持续到12月。

为了切实做好乡村孩子们的体育启蒙，今年支教活动重点鼓励各地将体育支教志愿服务与地方打造“一县一品”“一县多品”相结合，与地方运动项目布局和后备人才培养体系建设相结合，与传统文化传承和青少年思想道德教育相结合。围绕“儿童青少年科学健身20条”做好宣传普及，鼓励有条件的县区举办中小学生运动会，让体育教育除了传授运动技能外，更成为促进儿童青少年健康成长的重要途径。支教活动让越来越多新时代大学生们在志愿服务中践行“奉献、友爱、互助、进步”的精神，对未来职业选择和人生道路产生了深远影响，真正实现了志愿者与孩子们的“双向奔赴”。



国家体育总局青少司供图

二十名速度攀岩高手入选国家集训队

用实战选拔 拿成绩说话

本报记者 王向娜

国家攀岩集训队参加2025年国际比赛(速度项目)选拔赛(海南·白沙)3月26日在位于海南白沙的国家体育训练南方基地展开。经过一个冬训，全国各地高手竞相舞动“岩壁芭蕾”，多名选手刷新各自最佳成绩。经过激烈角逐，最终共产生男女各10人的国家速度攀岩集训队名单，奥运选手邓丽娟、周娅菲等顺利入围，他们将代表中国速度攀岩出现在2025年的国际赛场上。而另外两名奥运选手伍鹏、龙金宝则因伤遗憾退赛，但伍鹏凭借2024年亚锦赛冠军成绩，直接获得2025年世锦赛的参赛席位。

国家攀岩集训队2024年12月24日来到白沙训练基地，开启洛杉矶奥运会周期第一个冬训。在为期3个月的冬训中，国家攀岩队与来自全国各地的队伍共同训练，相互促进，无论在体能和专项上都获得了长足提升。本次选拔赛旨在进一步检验队伍冬训成果，并制定出严格的选拔办法，确保公平公正地选拔出实力最强的选手，代表中国攀岩队出战国际赛场。此次选拔赛从比赛的开赛仪式，到现场播报，以及运动员的服装规范、参赛规范与赛风赛纪要求等，都严格对标正规赛事运行。

选拔赛按照国际攀岩最新比赛规则，每名运动员有4次攀爬机会，取2次最好成绩(时间)相加，时间越短，成绩越好，男子前10名、女子前10名入选2025年国家攀岩集训队。

(下转第二版)

着眼新周期选材 夯实后备力量

女举全锦赛为十五运会练兵

本报记者 袁雪婧

2025年“八闽首邑杯”全国女子举重锦标赛经过5个比赛日的激烈争夺，近日在福建省青少年体育学校落幕。作为第十五届全国运动会举重比赛的最后一站资格赛，也是距离十五运会最近的一次全国性赛事，今年全锦赛成为众多首次面对全运会大考的年轻选手练兵的重要机会，她们的表现也为国家举重队着眼洛杉矶奥运新周期选材、夯实后备力量提供了参考。

十五运会举重项目资格赛共有三场，分别是2024年全国锦标赛、全国冠军赛和2025年全国锦标赛，所有参赛选手选取最高总成绩参与排名，各级别前12名获得十五运会入场券。由于巴黎奥运会6名参赛选手自动获得全运会参赛资格，各级别的许多知名选手也在去年两场资格赛比出了足够入围前12名的成绩，所以并未征战今年全锦赛，这给了许多年轻选手展现自我、冲击各级别单项和总成绩领奖台的机会。

本次女举全锦赛出现了一些好成绩和实力新星。45公斤级赵金兰抓举举起89公斤，打破由她本人保持的全锦赛纪录，这个成绩也超越朝鲜选手元孝心保持的世界纪录2公斤。64公斤级收获2金1银的小将杨柳月年仅18岁，获得挺举铜牌的林经纬只有17岁，两人也获得了参加今年秘

鲁世青赛、世少赛的机会。71公斤级杨秋霞、76公斤级廖桂芳实力断层领先，杨秋霞挺举举起145公斤，提升了在总成绩上的竞争力，廖桂芳以总成绩276公斤打破全国纪录，两人在放弃了一把试举的前提下，领先同级别亚军的优势分别达到了惊人的21公斤、37公斤，举出了极具含金量的成绩。81公斤级18岁小将徐千然刷新了两项全国青年纪录，拼搏精神令人印象深刻。87公斤以上级的20岁小将李闰继去年世锦赛打破世界纪录后，比赛作风更加稳健，心态愈发成熟，展现出不俗的上升势头。

由于国际举联去年底宣布洛杉矶奥运周期举重项目再次进行级别调整，新级别从6月开始执行，国际举坛在今年将酝酿新变化、新格局。11月举行的十五运会举重项目沿用巴黎周期的级别设置，而10月在挪威举行的举重世锦赛将启用新级别，国家举重队大概率将选拔一批年轻选手征战世锦赛。本次全锦赛成为部分队员实战演练的舞台，成效非常明显，许多小将凭借亮眼发挥进入了国家队的考察视野。5月将在浙江江山举行的亚洲举重锦标赛，是中国举重队征战现有级别国际大赛的最后一役，许多新周期的重点备战队员都将参赛，赵金红、杨秋霞、廖桂芳、李闰等选手有望向新的世界纪录发起冲击。

体育时评

中国足球“继续奋斗”更要“提速未来”

杨天翼

3月25日晚，两支中国男足在几乎同一时刻披挂出战：国家男足在杭州踢世预赛对阵澳大利亚，而中国U22男足在盐城四国赛上对阵越南。最终国家男足在世预赛输球，而U22男足在四国赛获得冠军。

其实，即便在全场7万名球迷的见证下，国足的输球也并不意外，中国足球只在2002年参与过一次世界杯，而澳大利亚6次出战世界杯，即便是2002年之后，澳大利亚也是4次参加世界杯。在澳大利亚队26人的名单上，有16人效力海外联赛，其中13人效力欧洲联赛，而中国队目前没有一名球员现效力海外球队，更不要说是欧洲球队。这场输球只是中国队没能超水平发挥，未能创造奇迹而已，也许有很多遗憾，但是我们只是输给了一个明显比我们更强的对手。

U22男足在盐城四国赛上打平乌兹别克斯坦，战胜了韩国，90分钟鏖战打平越南，三战不败夺取了四国赛冠军。虽然这只是一个邀请赛，但是如果回看2024年以来国足U系列的各级比赛，会有一个非常明显的感受：中国足球的人才储备比以前更加雄厚，各级青年队的水准正在提升。首先，从U17开始的各级国青队正在以统一的战术思路建队，注重技术，注重组织，坚持走技术足球路线；其次，各级青年队在多次艰苦的比赛中体现出良好的意志品质，比赛作风越战越勇；最重要的一点是，各级青年队都在往高级别球队输送人才，U22国足为国家队贡献了胡荷韬、拜合拉木，U20国足为国家

队贡献了刘诚宇和王钰栋，同时为U22国足贡献了8名年轻队员，各级青年队的人才正在实现正向流动。

这就是中国足球的现状，承认不足不能否认进步，看到进步更要意识到不足。中国足球的发展，是每个足球人，是每支球队，是每一场比赛积累沉淀而成的，每个人每支球队在其中都有自己的意义。国家男足虽然在世预赛艰苦前行，但也一次次带动了国内足球的热度，几乎每个世预赛主场都会引起观赛热潮，在国内足球市场低迷的时刻，国足的带动作用辐射影响力不可忽视，因为国足的热度，才会有更多孩子去踢球，才会有更多企业关注足球、投资足球。国足比赛正在成为延续中国足球发展的火苗，虽然输球，但是国家男足正在为中国足球的生存发展而奋斗着。

对于U系列国足，我们也要看到，在今年U20亚洲杯上深受期待的U20国足只差一步未能前往世预赛，问题的核心在于我们青年球员虽然在小年龄段上在亚洲并不处于明显劣势，但是随着年龄的增长他们的成长速度逐渐放缓，缺少比赛机会，缺少大量高水平比赛的锻炼是最大原因，球员需要在有压力有强度的比赛上学会赢球才能持续进步。这就要求我们的U系列球员更多走出去，去海外足球环境锻炼，缩小和亚洲竞争对手球员的成长差距。这必然要承受更多的压力，牺牲一些暂时的经济利益和所谓的轻松快乐，但是要成为真正的职业球员就必须有更强大的内驱力。

在中国足球的发展中，没有旁观者，只有奋斗者。