

新象

运球过人、突破上篮、远投三分……冬月的尤溪，寒意渐浓，却挡不住篮球爱好者的热情。12月8日，在城镇西街篮球公园，篮球队正在进行训练，这支球队叫尤溪县城镇队，队员们来自各行各业，因为热爱篮球而相聚在一起。

球队常态化组织篮球比赛



篮球队员中场交流

## 一支乡镇篮球队的追梦路

●尤溪记者站 王 琨

### 真切的篮球热爱

尤溪县城镇篮球爱好者众多。2022年12月，100余名篮球爱好者自发组建起“尤溪县城镇篮球协会”。

“70后”欧秀云是镇篮球协会会长，坚持打篮球30多年，20多岁就代表三明市参加省级篮球比赛获得第四名，目前经营着一家物流公司。作为城镇队小前锋，他擅长定点投篮和中距离得分，被大家称为“终结者”。

“2023年县里举办首届乡镇篮球对抗赛，我们挑选协会成员参赛，由此组建起城镇队。”欧秀云介绍。目前球队共有20余名成员，有教师、篮球教练、个体工商户等，队员平均年龄30多岁，这群“老男孩”都是发自内心的热爱篮球。

球队后卫王新源，今年35岁，从小学二年级开始打篮球，中学时是校篮球队队员。“小时候打球条件艰苦，场地是泥巴的，篮架是木头的，技术是看电视自学的，因为买不起球鞋，大家都是光脚打球，双脚起泡是常有的事。”王新源说。

球队各有所长，齐心协力。队长余有浩是中学体育老师，擅长进攻、防守和勾手投篮，是球队的“灵魂人物”；队员黄辉冲，三分球命中率很高，是球队的“得分王”；队员张友清业余时间刻苦训练，擅长两分球，对抗技术好……在大家的默契配合下，球队连续两年夺得尤溪县乡镇篮球对抗赛冠军。

### 村BA：拿下全省第八

10月15日至10月22日，福建省2024年和美乡村篮球大赛（村BA）在莆田市秀屿区举行，全省19支队伍球场竞技。城镇队以小组第二出线，淘汰赛不敌冠军队泉州宝盖队，最终拿下全省第八名。

“今年的比赛结果是超预期的，这是球队组建以来取得的最好成绩。”欧秀云说。去年大家虽然拼尽全力，但遗憾止步小组赛，因此非常珍惜今年这个来之不易的参赛机会。

今年全省“村BA”大赛前，在外地工作的队员黄辉冲等人提前请年假回来训练，提高了团队配合默契度。

球队还邀请专业教练提供战术指导，通过组织对抗赛以赛促练，新增陈宏和余昌龙两名年轻队员，提高了球队整体实力。

出生于2005年的余昌龙，身高1.96米，擅长篮板球，是一名退役篮球运动员。去年全省“村BA”大赛，因年龄较小，他主要在场下观摩，经过一年多的打磨和沉淀，今年成了主力内线球员。“还要继续加强训练，发挥自己的优势，多为队友们分担，相信下一次比赛，我们一定能拿到更好的成绩。”余昌龙说。

### 让更多年轻人出场

“双手持球，瞄准篮筐”“注意调整手臂和手腕力量”，每逢周末，城镇西街篮球俱乐部，青少年篮球训练十分火热。

王新源是这家俱乐部负责人，他早年在外地工作，2018年，凭着对篮球的满腔热忱，毅然回到尤溪创办篮球俱乐部，将一份热爱变成自己的事业。

“这些年，尤溪的篮球后备力量明显不足，我就想做点什么，让更多人参与到篮球运动中来。”王新源说。为孩子们提供更好的训练条件，俱乐部经过多次迁址，一开始借用企业的露天篮球场，后转为室内小场馆，2020年，他又投入30多万元，打造了如今占地1000平方米、设施完备的室内篮球场。

去年，余昌龙作为教练加入俱乐部。“我想把自己在专业队训练的经验，教给更多学员，把西城镇的篮球氛围带起来，培养更多篮球新生力量。”余昌龙说。

郑羽今年14岁，2019年加入俱乐部，至今累计在省市区青少年篮球联赛上获得5个冠军、1个亚军。“打篮球让我变得更加自信，学会了与队友沟通协作，在遇到困难的时候保持冷静，坚持到底。”郑羽说。

城镇镇篮球协会和俱乐部组织“政企杯”篮球联赛、春节村际篮球联赛、175限高篮球联赛、初中组3V3等各个年龄段的篮球比赛，带动全民健身和青少年体育蓬勃开展。“我们向农户采购家鸡、家鸭等土特产作为奖品，吸引广大篮球爱好者参与，比赛过程全程直播，以此提高大家对篮球的关注度。”王新源说。

目前，他们正在筹备2025年春节村际篮球联赛。欧秀云说，往年要求参赛队员为西城籍，今年将放宽参赛资格，把在西城购房、就业的篮球爱好者，甚至西城的女婿也纳入其中，进一步提升比赛影响力。

(图片由受访对象提供)

视窗

12月9日，世界羽联各单项年度最佳运动员在杭州揭晓。国羽在5个单项上有多达9组运动员获提名。最终石宇奇、梁伟铿/王昶、刘圣书/谭宁、冯彦哲/黄东萍分获年度最佳男单运动员、最佳男双组合、女双组合和混双组合。

今年世界羽联年度最佳奖项发生变化，按照项目共设5个奖项，分别颁给男单、女单、男双、女双和混双的最佳运动员或组合。

年度最佳男单运动员方面，目前排名世界第一的石宇奇与两位丹麦名将——两届奥运会冠军阿萨尔森、世界排名第二的安东森以及中国台北老将周天成一同入围。最终石宇奇力压阿萨尔森入选。石宇奇表示这一年起伏起伏，这个奖项是对这一年付出的肯定。

年度最佳男双组合提名有现世界排名第一、巴黎奥运会亚军梁伟铿/王昶，印尼强档阿尔菲安/阿迪安托，韩国组合姜珉赫/徐承宰，丹麦组合阿斯特鲁普/拉斯姆森。最终梁伟铿/王昶胜出。

年度最佳女双组合提名中，巴黎奥运会冠军陈清晨/贾一凡，巴黎奥运会亚军、目前世界排名第一的刘圣书/谭宁均在其中。剩下两对是韩国组合白荷娜/李昭希，日本强档松山奈未/志田千阳。今年进步明显的刘圣书/谭宁最终获奖。

年度最佳混双组合方面，国羽显示了集团优势，巴黎奥运会冠军郑思维/黄雅琼、目前世界排名第一的冯彦哲/黄东萍、世界排名第二的蒋振邦/魏雅欣入选。另一位入选的是印尼的德扬/维德佳佳。在今年斩获六冠的冯彦哲/黄东萍夺得该奖项。“获奖对我们而言只是一个逗号。”冯彦哲表示会和黄东萍一起不断前进。

年度最佳女单运动员属于巴黎奥运会冠军、韩国名将安洗莹。今年世界羽联还增设了两个奖项，即运动员票选的年度最佳男运动员和年度最佳女运动员，取代以往的“最佳进步奖”。最终巴黎奥运会男单冠军阿萨尔森和女单冠军安洗莹获奖。

为21岁或以下选手设置的“庄友明新星奖”，由法国男单新星拉尼尔获得。

另外，来自中国残疾人羽毛球队的屈子墨获得年度最佳残疾人男运动员；刘禹彤、李凤梅获得年度最佳残疾人女运动员。

健讯

## 上海客人体验“三明乐康养”冬季养生活动

●明 提

12月5日至11日，从上海前来三明体验冬季森林康养的游客，在沙县区马岩康养基地，参加了“三明乐康养”冬季养生健身活动。

三明学院体育与康养学院教授陈彦彰博士带领的康养团队，分阶段为上海客人讲解了冬季养生护肾相关理论，让他们感受到传统中医与现代森林康养相结合的健身养生智慧，并学会膀胱经的拍打与拉伸运动。七天的学习实践，上海客人感受到传统养生文化的魅力。养生指导师叶旭刚带领大家做了音疗、茶疗冥想活动，音声放松、茶疗暖身、冥想调息，在冬日里助力城市人寻得慢生活步调，收获身心双重滋养。上海游客“三明乐康养”是三明学院体育与康养学院开展的体育康养沪明行活动内容之一，马岩康养基地逐步成为此项活动的实践基地。

观察

## 环大金湖体育健身新气象

●泰宁记者站 刘清香 李少兰 文/图



在泰宁举办的2024年福建省青少年击剑锦标赛现场

球，是在平地或草地上使用木槌击球，经过攻防对抗后穿过铁环的球类运动项目。

“我们虽不是专业运动员，但对于这项运动大家都很有热情。”今年72岁的肖荣全年轻时常打气排球，退休后接触门球6年多，曾带领队员在2022年全市老年人体育健身运动会门球比赛中取得第三名的成绩。

86岁的黄家余，已有超过20年的球龄，是这支门球队中年龄最大的成员。他风雨无阻前来参加训练。“别看打这球动作慢，一个上午下来也要走上千步呢。”他说。

致力于解决“健身去哪儿”的难题，泰宁县围绕打造便捷健身环境，加强体育设施与服务软硬件建设，新建全民健身活动中心、体育智慧公园、环绕城乡的健身步道，推进社区体育设施标准化，让空闲地、边角地、河湖沿岸成为构建“15分钟健身圈”的宝贵资源。全县现已拥有480个各类体育场馆，总面积达26万平方米，人均体育场地面积约2.2平方米。

### 体育赛事聚人气

今年6月，2024三明闽世界绳索救援技术交流赛在泰宁举行，吸引了海内外的救援领域专业人士前来实地交流。比赛中，飞檐走壁般的救援绝技不

仅让众多体育爱好者大饱眼福，还在网络平台上赢得了超过千万浏览量的关注。

2024年7月，福建省青少年击剑锦标赛在泰宁成功举办，共有来自全省的17支队伍、900余名运动员参赛，参赛人数创历史新高。锦标赛设置了花剑、重剑、佩剑等多个竞赛组别，覆盖了不同年龄段的青少年。此次比赛不仅为青少年击剑爱好者搭建了一个交流学习的平台，提升了运动员的实战经验和竞技水平，还吸引了大量青少年观众前来观战，为夏日泰宁增添了生机与活力。

赛事密集紧凑，赛程高潮迭起，让观众直呼过瘾，越来越多赛事在泰宁上演，骑行游、户外游、徒步游、城市马拉松游等“体育+旅游”业态涌现，个性化选择愈发多样。泰宁旅游发展中心副主任黄宜亮说：“‘为一项运动奔赴一座城’已成为如今旅游消费的新趋势。”

2023年以来，泰宁县精心策划并成功举办了一系列环大金湖品牌赛事，包括马拉松、游泳赛、骑行赛、汽车场地越野赛等；组队参加三明市首届“厂BA”总决赛、达标赛、社区健身运动会以及清流、黎川、长泰等周边县举办的篮球、乒乓球、气排球邀请赛，并推动县内各体育协会开展足球、垂钓、篮球、羽毛球等群众性赛事活动50余场次，吸引了省内外3万余人参与。环大金湖体育健身呈现出新气象。

快言

## 这些体育课何以成为爆款

●小 鱼

又容易陷入另一个极端——对学生“无为而治”，有的体育课走过场。

云南大学的体育课之所以能成为爆款，就是因为这些课程满足了大学生们的实际需要。比如，当下跑步的风潮已经吹进了大学校园，大家觉得跑步“是件很酷的事”，这就让马拉松课程变得抢手；又比如“健体与塑形”课上，老师会教最新的花式跳绳，BGM(背景音乐)是少数民族音乐，跳着跳着人就瘦

了，让同学们感觉很有趣。

还要看到，这些爆款体育课不是凭空而来的，它们浸透着老师的付出。2024年暑假，针对学生喜欢哪些体育项目，大学里年轻的体育老师开始调研，他们通过自身运动迁移，发挥主观能动性，才开设了这些新兴的体育课程。只要课程的质量足够高，锻炼的手段足够巧，完全可以让更多青少年乐在其中，这也是爆款体育课带给公众的启示。

今年秋季学期，云南大学新开了11门体育选修课，课程涵盖各种时尚项目：有2028年洛杉矶奥运会新增的项目腰旗橄榄球，有年轻人喜爱的飞盘，有减重就算学分的“健体与塑形”，有教你野外生存的拓展训练等。

新课一上线，立马引发全校轰动，加上之前的足篮排、乒羽网等传统课程，学校的本科生有了22门体育选修课，热门课程甚至几分钟被抢完。

缺乏体育锻炼，是不少大学生的通病。网络上的一个热梗“脆皮大学生”，反映的也是这一现实。虽然其中不乏调侃和玩笑的成分，但有一部分大学生因缺乏锻炼导致体质差已是不争的事实。

一些传统的大学体育课可能忽视了同学们的个体实际需求，导致大学生提不起兴趣。另一些高校