

2025年,中国体坛最重要的赛事无疑是第十五届全国运动会。第十五届全运会将于2025年11月9日至21日在广东、香港、澳门举行。在倒计时200天之际,从场馆维修改造到

赛事组织安排,从科技创新应用到文化特色展现,粤港澳三地携手同行,实现一场与全运会的双向奔赴。

——编者

第十五届全国运动会迎来倒计时200天——

粤港澳大湾区进入“全运时间”

■本报记者 仇建辉

体坛热点

激情全运会,活力大湾区。4月23日,第十五届全运会迎来倒计时200天,赛事筹备工作进入关键期,粤港澳正式携手进入“全运时间”。

第十五届全国运动会将于2025年11月9日至21日在广东、香港、澳门三地举行,广州市承办开幕式,深圳市承办闭幕式。十五运会,是首次由粤港澳三地联合承办的综合性体育大赛,也是全运会第一次走进香港、澳门。

三地同办十五运会,是一场筹划已久的体育盛会。2019年2月,《粤港澳大湾区发展规划纲要》正式公开发布,提到“共同推进大湾区体育事业和体育产业发展,联合打造一批国际性、区域性品牌赛事”。全运会的筹办和举办,可以进一步深化三地之间的交往、交流、交融,积极为大湾区一体化进程探索路径、积累经验。200天后,来自全国各地的观众将走进“举重之乡”东莞、“足球之乡”梅州、“武术大市”湛江、“海滨小城”汕尾等地观看全国最高水平的竞技体育赛事。

香港、澳门是首次承办全运会,将与广东15座城市共同承办全运赛事。由香港、澳门承办的铁人三项、篮球、排球、乒乓球等项目群众普及度广,比赛观赏性高,港澳同胞在家门口就能享受专业赛事带来的激情活力。

全运会不仅是国内最高水平的综合性运动会,也是全面展示和推动我国体育事业发展的推进器。2019年2月,《粤港澳大湾区发展规划纲要》正式公开发布,提到“共同推进大湾区体育事业和体育产业发展,联合打造一批国际性、区域性品牌赛事”。全运会的筹办和举办,可以进一步深化三地之间的交往、交流、交融,积极为大湾区一体化进程探索路径、积累经验。200天后,来自全国各地的观众将走进“举重之乡”东莞、“足球之乡”梅州、“武术大市”湛江、“海滨小城”汕尾等地观看全国最高水平的竞技体育赛事。

十五运会将打造成全运会历史上的首届“碳中和赛事”。十五运会坚持厉行节约、反对铺张浪费,承办比赛的场馆中约90%为现有场馆,是近几届新建场馆最少的一届全运会,有效降低了办赛成本,实现了节俭办赛。

广东赛区在体育场馆建设和改造升级过程中严格做到简约、安全、绿色、低碳、环保,通过智能化升级,实现可持续发展。十五运会广东赛区执委会副主任崔剑表示,在承办比赛的场馆中,90%以上是利用现有场馆进行升级改造,按照节俭办赛的原则,充分利用了曾举办过汕头亚运会、广州亚运会、深圳大运会等现有条件良好的场馆。

同时,因地制宜推动重点场馆实施绿色低碳改造,如广东奥体中心体育场在改造中新增遮阳平挑檐防晒,并安装太阳能光伏板,植入绿化藤萝植物,形成绿色环廊,更加节能环保。天河体育中心体育场也进行了这方面的改造,将综合运用建筑与设备提效减碳措施。

在赋能智慧场馆建设方面,十五运会将积极推动工业化、智能化、信息化技术应用,既可以让老场馆焕发新活力,也可以提升参赛和观赛体验,还能服务赛后运营和全民健身活动。深圳湾体育中心体育场等部分场馆将部署“光储超充、车网互动”一体化示范应用场景,希望打造新技术、新工艺、新模式应用场景区。

在体育场馆再发展利用方面,一是通过功能升级,更好服务赛事,服务群



众全民健身活动;二是希望改造好后,有条件可以承担或者吸引更多国际单项赛事,以及全国高水平的赛事,提高场馆利用率;三是将增强场馆“自我造血”功能,促进场馆多元业态开发,使之更好地发展。

广东将承办十五运会绝大多数项目比赛。香港将承办的竞技比赛项目有男子篮球22岁以下组、场地自行车、击剑、高尔夫球、男子手球、7人制橄榄球、铁人三项、沙滩排球,以及群众赛事活动的保龄球项目。澳门将承办的竞技比赛项目有乒乓球、女子排球成年组、三人篮球、男子篮球18岁以下组,以及群众赛事活动的空手道项目。

11月9日,十五运会开幕式将在广州市举行。开幕式艺术总监陈维亚表示,广东、香港、澳门共同孕育传承着糅合古今、多元并包的特色文化,凝结淬炼出与时俱进、开放包容的精神气质,彰显传递着奋进超越、勇立潮头的时代风貌。同时,粤港澳三地在历史演进中也各自形成了独特的文化印记。

“我们将深度挖掘三地精神内核与文化精髓,提炼为艺术风格;细致洞察其独特魅力、时代价值,转化为创意元素,精心创作出国际一流、中国气派、岭南风采、大湾区特质的开幕式。”陈维亚说。

总导演倪昆表示,本届全运会开幕式是一场高新科技与艺术的双向奔赴,是跨界融合、联动创新的创新之举。开幕式将从点火仪式、文体表演等方面创

意呈现粤港澳三地特色,并借助大湾区创新科技力量,实现“科技+体育+文化”的深度融合,践行“绿色、共享、开放、廉洁”办赛理念,聚焦绿色低碳等前沿领域,将艺术呈现与绿色环保结合,向全世界展示新时代中国,特别是粤港澳大湾区的文化魅力、创新活力。

随着十五运会的日益临近,各个项目的资格赛也在有序进行中。由国家体育总局拳击跆拳道运动管理中心主办的2025年全国男子拳击锦标赛暨第十五届全国运动会拳击项目资格赛于4月11日至17日在深圳举行,来自全国42支队伍的300余名运动员参与争夺。

十五运会三人篮球项目女子组资格赛第一阶段比赛已于4月15日落幕,最终山东队以21比13战胜福建队夺得冠军。除了山东队和福建队之外,上海队、四川队、浙江队、湖北队和北京队也都拿到了十五运会正赛的人场券。

随着时间的临近,将会有更多的项目确定参赛选手,大家熟悉的知名运动员也将齐聚大湾区。

200天后,让我们共同见证十五运会圣火点燃,见证一场充满激情和梦想、活力与荣耀的体育盛会。

上图:3月27日,在陕西商洛举行的第十五届全国运动会排球项目资格赛女子成年B组比赛中,福建队以3比0战胜浙江队。图为福建队队员殷小岚(右)在比赛中庆祝球队得分。

新华社发

军体达人

“向上拉起身体时,要用背部肌肉发力,肩胛骨下沉,双肘向后下方移动……”训练场上,一名班长正紧握着单杠给新战友讲解引体向上的动作要领。看着他行云流水的动作,数十名新兵的目光中充满了敬佩。

他是第73集团军某旅小有名气的“单杠达人”兰印斌。入伍后,他不仅打破该旅单杠卷身上纪录,更连续4年蝉联该旅引体向上比武冠军。

兰印斌来自江西金溪,从学生时代便怀揣参军报国的志向。上学时,他就自己进行体能训练:甩大绳练爆发力、吊单杠增强力量,引体向上也是他平时经常训练的内容之一。

2014年9月,当一起入伍的战友还在为做不好引体向上发愁时,能一口气完成30个引体向上的兰印斌在新兵连一鸣惊人。在新训教官的帮助下,兰印斌进行了更加系统的体能训练——通过跳绳提高协调性,借助悬梯、弹力带打磨技术动作……几个月下来,他手上的茧子越来越厚,手臂也粗了一圈。在一次新兵团创纪录比武中,他包揽单杠引体向上与单杠卷身上双项第一,获评“十佳新兵”。

来到连队后,现实却给兰印斌泼了一盆冷水。首次建制连队考核,他在5公里武装越野课目中跑得上气不接下气。成绩不佳拖了连队的后腿,这让兰印斌自责不已。

看到了自己的短板,兰印斌下定决心:“我能征服单杠,也能拿下武装越野!”从此,训练场上常常能看到他绑着10公斤沙袋进行长跑耐力训练的身影;健身房里,他练习腿举、深蹲,增强下肢爆发力。通过一步步提升耐力、爆发力、反应力,兰印斌的跑步成绩有了长足的进步。

2019年,兰印斌被任命为班长,他将自己的训练经验分享给战友。针对一些战友引体向上成绩不佳的苦恼,他总结了“三步强化法”:先通过理论讲解肌群分布,再借助弹力带辅助找发力感,最后利用动态负重突破瓶颈。训练之余,他还组织战友们进行跳山羊、战地营救等特色军体项目训练,帮助大家提升体能素质。那年,他带领全班战士参加上级组织的军体考核,获得了团体第一名的好成绩。2020年10月,兰印斌保送提干,进入陆军装甲兵学院学习。

在校期间,他仍然坚持体能训练不松懈。在军体教员帮助下,他更加全面地学习运动训练的知识,不断提高自

己的综合素质。

毕业后,兰印斌继续在旅里组织的军体比武中拔得头筹。在今年年初进行的军事体育运动会上,他凭借扎实的基本功和顽强的意志力获得单杠引体向上、双臂屈伸、单杠卷身上3个项目的桂冠,成为这场军体运动会上唯一的“三冠王”。

走下赛场,兰印斌的脸上露出自信的笑容。“对军人来说,体能是能打仗、打胜仗的基础。”带着这样的信念和决心,兰印斌用坚持和汗水一次次挑战自我。展望未来,他踌躇满志,将向新的目标发起挑战。

■本报特约记者 池俊成

军体运动会上的『三冠王』

精准把控训练负荷

■姜士龙 张 鸿

军体小知识

训练负荷是影响官兵体能训练效果的重要因素之一。如果训练负荷过大,容易造成过度疲劳,甚至出现训练伤,训练负荷过小,则不能取得显著效果。

训练负荷是由训练强度、训练时间和训练频次共同构成的,分为正向负荷、负向负荷和持平负荷。

正向负荷是一种增长型负荷,按照超量恢复原理,只有超过原有身体承受能力的负荷,才能对身体产生刺激。当刺激适当且身体适应良好时,身体能够实现超量恢复,从而提升体能素质。

负向负荷是一种减少型负荷,训练量下降,导致一段时间之后耐力和体能逐渐退步。负向负荷并非都不好,考核比武前的减量训练和考核比武后的恢复训练,都可能是负向负荷,这是为了让身体有足够时间恢复并且补充能量,缓解之前训练带来的疲劳。

持平负荷是指在一段时间内保持训练水平不变,这段时间内官兵只需要保持体能素质不下降即可。

科学训练的核心原则之一是循序渐近。想要做到这一点,官兵需要规划好训练计划和训练负荷。



武警安徽总队蚌埠支队组织特战官兵进行攀绳课目训练。李程辉摄

2028年洛杉矶奥运会项目设置公布,新增22枚金牌——

中国体育挑战与机遇并存

■刘思泽

赛事方案基于国际单项体育联合会的提议而制定,听取国际奥委会项目委员会建议,并遵循性别平等、全球吸引力、成本可控、以运动员为核心等几大准则——“这份方案充分彰显了国际奥委会对创新与性别平等的坚定承诺。”

国际奥委会为本届奥运会新增的棒球/垒球、板球、腰旗橄榄球、棍网球和壁球5个大项额外分配698个参赛席位。

洛杉矶奥运会还首次实现所有团队项目的队伍数量至少与男子队伍持平。足球项目则将呈现16支女子球队与12支男子球队的格局,女子球队数量首次超过男子球队。

在洛杉矶奥运会的项目名单上,射箭、田径、高尔夫、体操、海岸赛艇和乒乓球均增设混合团体项目。此外,拳击新增一个女子级别,实现项目男女级别数量一致。

“这是奥林匹克历史上首次将更多的席位提供给女性运动员,为她们提供展现自我的机会。”国际奥委会体育总监麦康奈尔表示。

值得一提的是,洛杉矶奥运会乒乓球项目将由原来的5枚金牌增至6枚金牌,新增项目为混合团体。此外,男、女双打项目取代了此前的男、女团体项目。

届时,洛杉矶奥运会乒乓球比赛将设置男子单打、女子单打、男子双打、女子双打、混合双打以及混合团体项目,共产生6枚金牌。这对于中国乒乓球队来说,自然是令人兴奋的消息。

基础大项游泳,也增加了6个小项。2028年洛杉矶奥运会上,游泳项目将诞生41枚金牌。

自1896年首届奥运会以来,游泳一直是奥运会正式比赛项目。蛙泳、蝶泳和仰泳在奥运会上,长期只有100米和200米两个单项。在洛杉矶奥运会增设50米单项后,4种泳姿终于实现了“平等”。

世界泳联主席侯赛因·穆萨拉姆对这一决定表示欢迎,称其为“游泳和奥运会的里程碑时刻”。他说,“今天的决定,证明了奥运会游泳项目的持续发展。新增的这6个项目不仅优化了赛事结构,更为运动员提供了在世界顶级舞台上展

才华的机会。我们感谢国际奥委会对扩大游泳项目规模的支持,期待在南加州的天空下见证这些优秀选手的精彩表现。”

此外,在2028年洛杉矶奥运会上,女子水球项目也将扩军至12支参赛队,与男子项目完全对等。

作为国际奥委会近年来的核心议题,以新兴潮流运动拥抱年轻一代,让古老的奥林匹克运动焕发新机,已然成为奥运会设置项目的一大主线。

与过往相比,洛杉矶奥运会的项目将继续尝试创新。赛艇项目中,海岸赛艇将上演奥运会首秀,设立男、女单人双桨和混合双人双桨3枚金牌;攀岩项目中,此前作为全能项目的攀石和难度攀岩将分别作为独立小项各自产生金牌;三人篮球的参赛队伍则从男女各8支增加至各12支,为更多运动员和队伍提供亮相奥运赛场机会。

2028年洛杉矶奥运会的号角已然吹响,中国体育健儿正积极备战,力争佳绩。

长镜头

奥运会的项目设置,一直是大家非常关注的话题。近期,关于2028年洛杉矶奥运会项目设置变化的消息备受瞩目。

日前,国际奥委会执委会正式通过了2028年洛杉矶奥运会的初步项目设置和运动员席位分配。洛杉矶奥运会将设置36个大项,包括31个核心大项和棒球/垒球、板球、腰旗橄榄球、棍网球和壁球5个新增大项,将产生351枚金牌,比2024年巴黎奥运会多22枚。值得一提的是,乒乓球混合团体将作为新增小项,登上洛杉矶奥运会的赛场。

洛杉矶奥运会的351个金牌小项,包括161个女子项目、165个男子项目和25个男女混合团体项目。赛事将有11198名运动员参赛。其中,包括5543名男运动员和5655名女运动员。

国际奥委会表示,洛杉矶奥运会的

