

《体育强国建设“十五五”规划》和《全民健身计划(2026—2030年)》相继发布

全民健身发展新蓝图清晰呈现

本报记者 刘兵

近日,两份关乎亿万群众健康福祉的重磅文件相继落地——经国务院批复同意,国家体育总局印发《体育强国建设“十五五”规划》(以下简称《规划》);国务院印发《全民健身计划(2026—2030年)》(以下简称《计划》)。前者是首个以“体育强国”为主题的国家级专项规划,后者是未来5年全民健身工作的纲领性文件。两文相继印发,“十五五”时期全民健身事业的发展蓝图得以清晰呈现。

“十四五”时期,我国已跻身世界体育大国、奥运强国之列。进入“十五五”,体育强国建设进入全面提速、全面提质的重要阶段。《规划》提出,到2030年,我国体育整体发展质量和效益显著提升,综合价值和多元功能充分彰显,体育成为中华民族伟大复兴的标志性事业基础更加坚实,并设定5项主要发展指标:人均体育场地面积达到4平方米左右;经常参加体育锻炼人数比例达到40%左右;国民体质优良率达到31.1%;获得世界冠军数量位居前列;体育产业总规模突破7万亿元。

作为体育强国建设的重要内容之一,《计划》在《规划》基础上对全民健身工作做了进一步明确:到2030年,每千人拥有社会体育

指导员达到3.3名左右,国民体质水平持续提高;同时,更高水平的全民健身公共服务体系日益完善,产品服务供给能力不断增强、质量持续提高,群众身边的场地设施更加充裕优质,群众体育赛事和全民健身活动更加丰富,全民健身理念深入人心、氛围日渐浓厚,体育运动成为群众广泛参与的生活方式。

全民健身,场地设施是基础。公共体育供给不平衡不充分,一直是推动全民健身发展首先要破解的“牛鼻子”问题。

《规划》在全民健身领域提出实施群众运动空间扩容计划,推动场地设施适老化、适儿化、无障碍建设和改造。《计划》则对其进一步细化——充分利用城市“金角银边”,盘活利用工业厂房、仓储用房、商业用房、高架桥下、建筑屋顶等存量空间,因地制宜打造全龄友好健身空间,建设更多群众身边“小而美”的全民健身场地设施。

具体而言,未来5年将新建或改扩建5000个以上小(微)型体育公园、小型健身中心、多功能运动场(小型足球场地),群众滑冰场等贴近城乡群众、方便可达的健身场地设施,增加球类、冰雪等参与人数增长较快项目的场地设施供给;统筹建设100个高质量户外运动目的地;持续推动符合条件的机关、学校、企事业单位等向社会开放体育场地设

施。同时,统筹城乡体育基础设施一体化建设,推动场地设施适老化、适儿化、无障碍建设和改造,不断满足全人群健身需求。

有了场地,全民健身还要有科学的指导。对此,此次出台的《规划》和《计划》都从以往“有地方练”转向侧重“练得科学”。

《规划》明确,推动全民健身与全民健康深度融合,深化体卫融合。其中,提出开展老年人、青少年、残疾人、慢性病患者等重点人群非医疗运动健康干预服务;充分利用国民体质监测站点、科学健身指导中心、运动促进健康中心等平台,为群众提供体质测定、运动能力评估、健身指导等多元化服务。此外,还提出了鼓励提高工会经费中职工体育活动支出比例,为职工的全民健身提供更坚实的物质保障。

《计划》则部署了10个方面的主要任务,包括提高科学健身指导服务能力、运用人工智能赋能全民健身发展、满足不同人群差异化健身需求等。除了跟以往类似继续针对青少年、老年人、妇女、农民和残疾人群体提出具体要求外,此次《计划》首次提出要积极关注外卖员、网约车司机、网络主播等新就业群体,推动在工作场所、休息站点配建便捷健身设施,提供便利健身服务。

赛事活动是激发健身热情的重要载体。

全民健身事业的发展,更离不开丰富多彩的赛事活动引领。

《规划》提出,打造地方性品牌赛事活动,鼓励各地因地制宜,就近就便举办丰富多彩的基层群众赛事活动;支持开展“三大球”、冰雪、新兴时尚运动等群众喜闻乐见的赛事活动;引导高质量户外运动目的地培育影响力较强的特色品牌赛事;大力发展山地、水上、冰雪、低空等户外运动,打造精品路线和品牌赛事。《计划》则更进一步提出持续推进群众赛事活动规范化建设,制定完善运动项目办赛指南、参赛指引,建立完善赛事活动评估规范。

对此,国家体育总局政策法规司相关负责人表示,体育总局将做好统筹协调,强化部委间协调配合,压实地方体育行政部门、总局各部门、有关事业单位、运动项目中心和协会的责任,统筹推进《规划》实施。

全民健身要高质量发展,需要更加贴近群众,热切回应群众日趋多样化、差异化、高水平的健身需求。对此,北京体育大学中国体育发展研究院首席专家鲍明晓认为,在市级、区级大型健身中心已形成一定基础后,公共资源与政策重点应向社区层面倾斜,进一步加强社区健身中心建设。“让居民在处理完工作与家庭事务后,能方便地在家门口科学健身,将健身融入日常生活”。



世联赛总决赛收获第4名 中国女排带着信心备战亚锦赛

本报记者 朱亚男

7月26日,在2026世界女排联赛总决赛铜牌赛中,中国女排以大比分1比3不敌意大利女排,最终获得第4名。在此前5届世联赛总决赛中,中国队仅在2023年夺得亚军,其余4次均止步8强。本届赛事,中国女排创造了自2023年夺得亚军以来在世联赛中的最佳战绩。

本赛季中国女排坚持新老交替,以赛练兵的思路,老将刁琳宇、龚翔宇、王媛媛、王梦洁稳定发挥,在串联、防守、关键分上稳住军心,发挥了传帮带作用。庄宇珊、唐欣、王奥平等年轻队员敢打敢拼,快速成长。世联赛分站赛阶段,在多位主力缺阵的情况下,年轻队员挑起大梁,帮助中国女排取得6胜6负的成绩。

不过,中国女排也必须正视此次世联赛所暴露出来的问题。比如年轻队员大赛经验有限,一传体系不够稳固,面对高强度发球容易出现卡轮和连续失误的情况。同时,新老阵容磨合时间较短,二传与攻手配合默契不足,进攻手段单一、终结能力也偏弱,面对节奏快、对抗强的队伍,难以形成有效制衡。

在此次总决赛半决赛面对土耳其队的比赛中,土耳其队多点开花,有3人得分上双,但中国女排仅有庄宇珊一人得分上双,拿到全队最高的15分。土耳其队凭借瓦尔加斯的强势进攻牢牢掌控节奏,对抗呈现一边倒态势。尽管中国女排姑娘们在场上顽强拼抢,但在限制顶级强攻点时的难题依然未能破解。

除了体能问题,中国队在比赛中也暴露了战术储备不足、大赛底蕴薄弱,缺少制胜底牌的问题。相较于世界一流强队,现阶段的中国女排在硬实力和临场应变上都存在差距。

当然,经过世界女排联赛分站赛及总决赛的锻炼,年轻的中国女排收获了实战经验,也有了明显进步。球队在关键时刻的抗压能力明显提升,改善了以往在比赛关键阶段心态容易出现波动、关键分把握不足的短板。

在总决赛1/4决赛面对美国队的比赛中,中国女排打出了久违的“团队排球”,用韧性弥补了硬实力的差距,凭借出色的临场调整和极致的细节把控,以大比分3比2逆转美国队拿下胜利。特别是在决胜局胶着之时,龚翔宇、刁琳宇等老将作为队伍中坚,在拦防两端和串联球队方面持续作出贡献。

在赛后接受采访时,中国女排主教练赵勇坦言,全队承受着不小的竞争压力,但队员始终在场上咬牙坚持。王媛媛也表示,对于年轻的中国女排来说,能打进半决赛已经“赚了”,“因为又多了两场与世界强队交手的机会”。

纵观本届世联赛,中国女排作为一支年轻的队伍面临着不小的挑战,也收获了成长与经验。对姑娘们而言,紧随而来的考验就是8月21日至30日在天津举办的亚锦赛。该项赛事直接关系到2028年洛杉矶奥运会的参赛资格——冠军将直接锁定奥运门票。值得一提的是,中国女排主攻手吴梦洁有望在亚锦赛前伤愈回归,届时队伍实力有望得到增强。

依靠在世联赛总决赛上积累的经验 and 信心,中国女排有望在天津为中国球迷带来惊喜。

压题图为铜牌赛中,刁琳宇(中)和王奥芊在拦网。
新华社发(张金加 摄)

整合

国际射联全项世界杯张常鸿破纪录夺冠

据新华社杭州7月26日电 (记者林德韧 夏亮)2026年国际射联全项世界杯26日进行了男子50米步枪三姿和男子10米气手枪项目的决赛。中国选手张常鸿以363.0环的成绩打破男子50米步枪三姿项目决赛世界纪录并夺得冠军,布帅航获得男子10米气手枪项目冠军。

这是张常鸿在本年度拿到的第三枚射击世界杯分站赛金牌。此前,他夺得了德国慕尼黑站男子10米气步枪金牌以及西班牙格拉纳达站男子50米步枪三姿金牌。对于破世界纪录的表现,张常鸿说:“今天不管资格赛也好,决赛也好,自己发挥都比较好。我觉得更重要的是注重过程,没有太关注结果,在最后一枪之前,我都不知道能打破世界纪录。”

亚运会霹雳舞项目中国队阵容确定

据新华社烟台7月26日电 (记者肖亚卓 张武岳)经过三站选拔赛的激烈角逐,爱知·名古屋亚运会霹雳舞项目中国队参赛阵容26日确定。女子组方面,2025年世运会、世锦赛冠军郭朴与杭州亚运会冠军、巴黎奥运会铜牌得主刘清漪获得参赛资格;男子组则经过三站鏖战,最终由2025年世运会冠军开祥宇和2025年全运会冠军王瑞苗代表中国队出战。

本次亚运会霹雳舞项目中国队选拔赛共设河北宁晋、江苏南京和山东烟台三站比赛,最终根据三站积分总排名确定亚运参赛名单,男、女前两名获得参赛资格。

职工篮球赛演绎夏日激情



近日,国铁太原局集团有限公司太原南工务段举办“聚心球”职工篮球比赛,吸引来自各车间、班组的110名职工踊跃参赛。该段工会利用工作之余,通过体育活动引导职工走出工区、强健体魄,将赛场拼搏精神转化为岗位履职动力。
本报通讯员 姜玉庆 摄

连续两站公开赛均无缘四强 国羽男单再度拉响警报

本报记者 刘兵

7月26日,在江苏常州奥体中心体育馆,2026年中国羽毛球公开赛迎来决赛日。伴随着中国观众此起彼伏的呐喊声,混双、女双、女单、男单、男双5个单项的冠军相继决出——国羽摘得混双(郭新娃/陈芳卉)、女双(刘圣书/谭宁)两项冠军;女单陈雨菲与另一对混双组合冯彦哲/黄东萍各自获得一枚银牌。然而,在中国球迷心中却有一个遗憾——国羽男单此次无人晋级半决赛。

世界羽联世界巡回赛超级1000赛全年共有马来西亚、全英、印尼、中国4站公开赛。作为本赛季世界巡回赛超级1000级别的收官战,本届中国公开赛总奖金高达200万美元,吸引了世界各路顶尖好手角逐5个单项的桂冠。国羽派出石宇奇、翁泓阳、李诗沣、陆光祖4人参加男单项目的比赛,却交出一份惨淡的答卷。

首轮比赛,李诗沣和陆光祖便双双出局,提前告别主场舞台。1/8决赛,翁泓阳逆转丹麦名将安东森艰难晋级,老将石宇奇则因对手两度退赛,未经历高强度对抗便跻身八强。1/4决赛成为转折点,石宇奇苦战三局,最终不敌36岁的中国台北老将周天成,终结了对阵他的九连胜纪录。翁泓阳则惜败另一名中国台北选手林俊易,首局错失6个局点的致命失误,凸显关键分把控能力不足的顽疾。最终,国羽男单无缘四强。

国羽男单本赛季整体表现并不理想。作为核心支柱,石宇奇自去年世锦赛登顶后,状态起伏不定,本赛季他在四大超级1000赛事中无一夺冠,统治力显著下滑。日本公开赛上,石宇奇在先胜一局的情况下,被小波波夫连扳两局逆转,暴露出高强度对抗下体能分配失衡、后半程攻防效率暴跌的问题。伤病更是如影随形,石宇奇赛后坦言,旧伤带来的心理顾虑使其“不敢全力突击”,技术动作受限明显。

相比之下,国羽男单第二梯队的表现更加堪忧。翁泓阳技术特点鲜明,进攻犀利却稳定性较差,本赛季多次出现大比分领先后被翻盘的情况,关键分心理素质薄弱成为明显短板。李诗沣虽获得杭州亚运会男单冠军,但近期表现低迷。他在今年亚锦赛、日本公开赛及本次比赛连续止步首轮,面对拉吊消耗时耐力不足,战术调整迟缓的缺陷被放大。陆光祖则受困于频繁伤病,竞技状态起伏,进攻攻防偏弱。由于三人缺乏稳定发挥,全队容错空间较低,一旦石宇奇失守,男单很难取得理想成绩。

8月17日至23日,2026年羽毛球世锦赛将在印度举行。9月中下旬至10月初,爱知·名古屋亚运会将如期而至。作为洛杉矶奥运会周期的重要节点,这两项赛事既是对现有主力队员状态的检验,也是锻炼新人、磨合阵容、明确奥运主力框架的绝佳契机。

按照已公布的世锦赛参赛名单,石宇奇、李诗沣、翁泓阳将征战男单项目;亚运会则由石宇奇和李诗沣出战。

当下,国羽男单亟需破局,首要任务是激活核心、缓解压力。石宇奇需科学调整赛程,避免连轴出战,重点解决体能分配与伤病防控问题,以便重拾巅峰状态。其次是抓紧培养新人、补齐短板。针对翁泓阳、李诗沣等队员的短板开展专项训练,强化逆风球应对能力与战术调整速度。此外,还要给予年轻选手更多国际大赛出场机会,让他们充分积累经验、提升信心。

中超联赛再战一轮
成都蓉城强势领跑



7月25日至26日,2026赛季中超联赛第20轮的比赛全面打响。焦点大战中,成都蓉城主场2比2战平北京国安;“上海德比”中,上海海港2比0击败上海申花,联赛排名反超申花。本轮战罢,成都蓉城以44分继续强势领跑积分榜,重庆铜梁龙和云南玉昆分列二、三位。

▲7月25日,武汉三镇主场1比0击败重庆铜梁龙。图为铜梁龙球员李镇全(右一)在比赛中射门。

新华社记者 伍志尊 摄

►7月26日,浙江俱乐部绿城主场3比2战胜大连英博海发。图为绿城球员王钰栋(右)在比赛中突破。

新华社记者 江汉 摄

传承见证国乒生生不息

李元浩

渤海之滨,见证着新赛季中国乒乓球俱乐部超级联赛的启航——7月23日至26日,2026赛季乒超联赛常规赛第一阶段在大连体育中心体育馆进行。在25日的比赛中,卫冕冠军深圳大学俱乐部在核心选手孙颖莎轮休的情况下,以大比分5比8不敌山东鲁能俱乐部。不过,深圳大学削球小将魏臻茗在单打中爆冷击败世界排名高居第4的名将樊振东,随后又与队友搭档在对阵陈幸同/蒯曼的双打比赛中再添一胜,展现出不俗实力,让球迷看到了这位17岁小将的竞争力。

与以往赛季相比,本赛季乒超联赛迎来了堪称近年来调整力度最大的一次改革:参赛规模扩容、全新赛制落地、加大年轻队员培养力度,大连站比赛成为检验一系列联赛新规的首个实战舞台。

一系列联赛新规中,每支参赛队伍至少注册一名U19(19岁以下)运动员且前三盘必须出场的规定,成为本赛季乒超联赛的一大看点。在业内人士看来,这是乒超联赛加强后备力量建设的关键举措:推动新生代选手与一线主力同场竞技,在高强度职业赛事对抗中积累大赛经验,为国乒持续输送后备人才。

国乒主力和年轻队员搭档出战、合力拼搏的场景,在此次大连站比赛中频频上演。男团卫冕冠军山东魏桥俱乐部阵中,国乒队长王楚钦与17岁小将李和宸并肩作战,为球队胜利全力以赴。赛后采访中,两位选手坦诚分享赛场感悟,老将认可年轻队员的实力,新秀表达向顶尖前辈学习的谦逊态度。两代选手的质朴言语间,生动

诠释出中国乒乓球薪火相传、跨越代际的精神延续。

如此温情且坚韧的新老传承,在此次乒超赛场并非个例。效力于汕头明润俱乐部的国乒名将林高远,在个人微博发布长文,明确表示“非常享受乒超赛场”,同时也坦言自己现阶段打了打好比赛,还有一个重要任务就是“带好年轻选手,大家共同进步”,“中国乒乓球队的光荣传统是传承,年少时承袭前辈引路,如今也希望把这份力量传递给更多年轻队员”。

无论是王楚钦还是林高远,他们刚进入国家队时,都曾得到过马龙、许昕等老将的指点帮助,如今他们也把这种优良传统延续了下来。再联想到前不久国乒男队副队长梁靖崑主动为时隔5年重组男双参加全锦赛的马龙和许昕担任热身陪练,这一“副队长陪练老队长”的温情同框,成为国乒内部精神传承最生动的一次写照。当马龙和许昕组合最终站上全锦赛男双最高领奖台,解说员那句“看看领奖台上的人,我们找到了答案”,更是对国乒传承最朴素和真切的注解。

从1959年容国团为新中国赢得第一个世界冠军,到1961年中国队击败日本队首次夺得世乒赛男团冠军;从1981年第36届世乒赛国乒首次创造包揽全部7项冠军的壮举,到2024年巴黎奥运会国乒横扫5枚金牌,再到今年伦敦世乒赛国乒分别实现女团7连冠和男团12连冠佳绩……中国乒乓球队的长盛不衰正是源自传承:是乒坛前辈打下坚实基础,一代代中国乒乓球人接续奋斗,共同书写了国球的光辉岁月。

更为重要的是,国乒的传承从来不是

单向的“新人接替老将”,而是老一辈倾囊相授、保驾护航,年轻一辈心怀敬畏、接力奔赴,巅峰时并肩作战,落幕时温柔护航。这种“双向奔赴”的队内文化,让每一位走进国乒的选手都自觉延续着“甘为人梯,共同进步”的优良传统。输赢之外,代代相传的互助与温情是这支队伍最坚实的底座,是国乒能够不断铸就辉煌的精神内核。

毋庸讳言,中国乒乓球队也曾经历过起伏和低谷。近两年来国乒男队尤其是男单项目所遭遇的严峻挑战,让喜欢和关心国乒的球迷们一度感到忧心。但国乒的强大绝不仅仅在于能拿多少冠军,更在于“胜不骄,败不馁”的强者心态,在于“人生能有几回搏”的豪迈从容,在于“球不落地,永不放弃”的拼搏精神。

时至今日,中国乒乓球队训练馆内悬挂的标语“艰苦创业、顽强拼搏、为国争光”依然振聋发聩,被大家视为“国乒精神”。在新中国体育的发展历程中,“国乒精神”也和女排精神等一起,成为中华体育精神的有机组成部分。

今年伦敦世乒赛后,国乒男队正式完成了队长接力棒的交接——王楚钦接替马龙出任队长,将带领这支冠军之师继续向洛杉矶奥运周期的多项大赛发起冲击。传承见证国乒生生不息。当马龙和许昕等老将发挥余热,当王楚钦和梁靖崑等中生代选手更趋成熟,当林诗栋以及更年轻的选手们奋勇向前,传承与托举,永远都是国乒能够持续站上世界巅峰的底气。

声音