



# 青春，将在体育大会上飞扬

本报记者 董博

相聚吉林，沐浴阳光。2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会将于8月1日在长春盛大开幕，这是继2024年后的第二届全国青少年的“体育大联欢”。

大会简介——全国青少年阳光体育大会由国家体育总局联合教育部、国家卫健委、中央广播电视总台、共青团中央、全国妇联等部门共同主办。大会旨在通过举办综合性、示范性青少年体育活动，为广大青少年搭建高水平体育交流展示平台，带动青少年参与体育锻炼，增强健康素质。全国青少年阳光体育大会具有“突出体验、淡化竞技”“突出互动、淡化名次”“突出简约、淡化仪式”三个显著特点。大会不设金银铜牌，把体验项目和教育活动下沉至景区、街区、商圈，办到城市各个角落。引导更多青少年近距离观看、了解、参与体育运动。

本届特色——2025年全国青少年阳光体育大会改革创新了项目设置。新增集体操等青少年广泛参与、普及度高的项目和以太极拳为代表的中国传统武术体育项目；在学校和俱乐部广泛开展、参与门槛低、促进青少年健康素质效果好的大会将以长春体育中心为主赛场，跳绳、攀岩、武术等项目延伸至长春世界雕塑公园、长春市体育馆等场所。大会期间，来自全国各地的青少年都将入住阳光大本营，在驻地共同生活、相互交流。大会举办期间，为青少年设置了内容丰富多元、教育意义突出的体育活动。8月1日，在长春市革命烈士陵园组织爱国主义教育活动；8月2日，在长春市动植物公园举办中华优秀传统文化主题教育活动；8月3日，在吉林省孤儿学校开展公益捐赠活动，同步在阳光大本营设置阳光集市；8月4日，在亚泰青少年足球训练基地开展青训中心开放日活动。让孩子们在赛场上挥洒汗水、在丰富的活动中收获满满。

开闭幕式——2025年全国青少年阳光体育大会8月1日晚在长春奥林匹克公园体育馆举办开幕式，开幕式将组织5000名青少年及各代表团观众参与。开幕式旨在“青少年展演青少年看”，不请明星，每个人既是观众又是演员。开幕式不仅展现出长春地域特色，还把近几年青少年体育成果通过节目形式展现出来。闭幕式定于8月4日举行，主题为“感谢·友谊·难忘”，闭幕式将组织各代表团展演地方、民族特色节目，把舞台交给参与活动的孩子们。

促进“体育+”——本届大会还将促进文旅商深度融合。通过组织优质商贸企业进驻“阳光大集市”，开展吉林特色产品展销和“老字号”市集活动，在知名餐饮、商业综合体推出减免和折扣让利活动；面向参赛选手和家长，推出吉林旅游经典线路，长春净月潭、伪满皇宫博物院等15家A级旅游景区，对参赛选手和家长给予免票或半价优惠。从而带动当地餐饮、住宿、交通等行业的发展，全面提升示范性青少年体育活动的综合效益，擦亮阳光大会品牌，为城市增光添彩。

## 热点·观

### ·中国女篮亚洲杯遗憾获第三

女篮亚洲杯季军争夺战，中国女篮再度对阵韩国队。最终中国女篮以101比66大胜韩国，获得女篮亚洲杯季军。中国女篮以第三名结束亚洲杯之旅，是球迷们不愿看到的结局。坐拥张子宇、韩旭内线“双塔”的中国女篮半决赛不敌日本，时隔8年再次无缘亚洲杯决赛，中国队的高度败给了日本队的速度和投篮。回溯比赛不难发现，中国女篮在攻防两端仍有较大磨合空间，防守端移动慢、覆盖范围小；进攻端并未充分发挥内线优势，过多仓促出手降低了进攻效率。如何发挥出“双塔”更大的威力，是中国队的新课题。

新人张子宇的出色发挥给了中国女篮极高的下限，但投射才是决定这支队伍上限的决定性因素。除了张子宇的亮眼发挥外，杨舒予和罗欣祎在亚洲杯上的表现可圈可点，两位在巴黎奥运会鲜有上场机会的年轻人，逐渐成为这支球队的主力。这支“老中青”三代同堂的球队，备战新赛季任重道远。

### ·游泳世锦赛上的中国军团

2025年新加坡游泳世锦赛激战正酣，中国军团捷报频传。在花样游泳女子单人技术自选决赛上，中国19岁小将徐汇妍以272.9917分夺冠。这是中国队首次在世锦赛该项目夺冠，也是本届游泳世锦赛中国军团收获的第一金。在花样游泳集体自由自选决赛中，中国队以348.4779的总分摘得金牌；双胞胎姐妹花林彦含/林彦君在女子双人技术自选中摘银；小将郭牧也在男子单人自由自选中获得亚军，创造了中国男子花游的历史；集体技术自选决赛，中国队凭借近乎完美的表现，战胜俄罗斯的中立运动员代表队摘金。

近几年，中国花样游泳队一直在进步，在各大国际比赛上均有所斩获。但是依然有不少质疑的声音，认为这些成绩是建立在俄罗斯队不参赛的基础上得到的。面对这种质疑，最好的回应就是正面击败俄罗斯队，中国队做到了。对此，网友们评价：“这枚金牌的含金量甚至比巴黎奥运会的还要高！”

本次世锦赛是新奥运周期的首场“大考”，中国花游队伍在保持艺术表现力的同时，重点提升了技术难度系数。从长远来看，这支实现了新老交替的队伍正在书写中国花游的新篇章，他们的表现不仅延续了辉煌，更为洛杉矶奥运会奠定了坚实基础。

### ·杨瀚森的“梦幻开局”

目前，NBA夏季联赛已经接近尾声，对于球迷关注的杨瀚森而言，他夏季联赛的任务已经结束，他的表现超出预期。

杨瀚森参加的4场夏季联赛中，场均数据为10.8分、5.3篮板、3.8助攻、2.3封盖。除了场均数据漂亮，杨瀚森还给球队带来了赢球价值。他在4场比赛中的正负值全部为正，场均+10.5，在所有夏季联赛出战至少4场、场均上场至少20分钟的球员里，杨瀚森的正负值排名第8。每当杨瀚森上场，开拓者的进攻套路就会显得更加清晰，他的护筐表现也比人们预期中更好，波特兰当地媒体对杨瀚森竞争的欲望赞不绝口。（姚思琦）

从实验室的精密计算，到百米跑道的毫厘之争，再到育人沃土上的深耕不辍，孔玲瑶每一步踏实的奔跑，都诠释着何为“再晚的开始也是最早的出发”。——题记

## 缘起 从工科学子到跑道新星

# 从大学生到亚洲冠军

孔玲瑶的「加速人生」

张军 朴松花 代中

孔玲瑶的起点与“体育特长生”毫无关联。她成长于河南一个普通的教师家庭，“父母很尊重我，比起成绩，他们更注重我的性格品质以及多元化发展。”孔玲瑶的童年浸润在自由探索的色彩里：画画、舞蹈、钢琴、书法、剪纸……多样的尝试铺就了成长的底色，也悄然滋养了她内心的韧性与主见。

中学时代，唯一一次参加运动会选拔，她却因起跑太慢被淘汰，错过了与体育的第一次交集。可命运却在她19岁那年悄然转弯。2015年，孔玲瑶以优异成绩考入吉林建筑大学。大一时，她抱着“试试看”的心态，报名参加了学校运动会100米、200米比赛。这一跑，被体育部教师田丰敏锐地捕捉到潜力。校田径队4×100米接力正缺一棒，她被招入队中，开始进行训练，由此孔玲瑶与体育的相知相伴越来越深。她感叹，“这个决定影响了我的一生，改变了我整个人生轨迹。”

从毫无训练基础的普通高校学生，到首次摘取全国大学生田径锦标赛女子100米、200米金牌，孔玲瑶仅仅用了3年。随后，她潜心训练、打磨技术，被选拔至国家队出征亚洲田径锦标赛。孔玲瑶以超乎寻常的坚韧与自律，书写了一段体育传奇，诠释了奋斗青春的无限可能。



生活中的孔玲瑶

训练场成了她的第二课堂。下午5点的校园，当同学们走向食堂，孔玲瑶换上运动服奔向跑道。最初的训练在课后间隙进行，随着成绩提升，时间愈发珍贵，她只能在课表的夹缝中寻找训练时机。孔玲瑶的训练保持着严苛的节奏，上午进行速度训练，下午进行力量与体能训练，周而复始，仅周日休息。空旷的跑道见证了她的坚持与执着，衣服干了又湿，影子拉长又变短。

## 突破 汗水铸就奖牌与荣耀

正是这种突破“舒适区”的决绝和打破常规的勇气，推动着她一步步往前进。2019年全国大学生田径锦标赛一举夺冠，此后两年，孔玲瑶势不可挡。她连续三次获得全国大学生田径锦标赛女子甲组100米和200米双料冠军，豪取三连冠，三次荣膺“全国优秀运动员”称号。2023年2月，孔玲瑶首次参加职业比赛。同年的全国田径大奖赛，她一举摘得女子100米、200米双冠，创造了吉林省近20年来女子短跑项目最佳战绩。2025年参加亚洲田径锦标赛，以替补身份获得女子4×100米接力冠军。吉林省学生最高纪录也5次被她改写，国家级及以上比赛获得的9金6银4铜，是她交给青春最厚重的答卷。

不仅在体育赛场上拼搏，在学业中，孔玲瑶同样展现出破釜沉舟的决心与坚韧不拔的毅力。心无旁骛备考后，她以专业第一的优异成绩考取了硕士研究生，实现了又一个人生目标。因为文化课成绩优异，她在国家队训练闲暇时间，成了队内人人喜爱的“老师”，热心地帮助有需要的小队员辅导英语、数学作业。

## 征途 薪火相传 再启新程

今年5月，站在广州世界田联接力赛的检录区，孔玲瑶看着身边那些曾在电视屏幕上出现过的面孔，紧张感席卷而来。当她们踏入赛场，中国观众的欢呼声如浪潮般涌来，瞬间点燃了她的全部激情，这是混合接力项目国际大赛的首秀，更是她运动生涯的里程碑。5月31日，2025年亚洲田径锦标赛现场，孔玲瑶以替补身份和队友一同获得女子4×100米接力冠军。

孔玲瑶提到手机里珍藏着亚锦赛夺冠的荣耀瞬间，那张照片鲜少示人，却是她锚定下一个目标的动力源泉——身披国旗站上世界大赛的领奖台。回顾从“试一试”到亚洲冠军的非凡旅程，孔玲瑶不断改写梦想的高度。“人总是不满足的。进了国家队，就想自己不能再突破一下，有一天能够真正身披国旗站在最高领奖台。”每当有人向她问起成功的奥秘，她的回答坚定而清晰：“天赋可能只占了很小一部分原因，认准一件事，我会很坚持，只要开始去做就无所畏惧。”

灯光下，孔玲瑶的身影在跑道上拉长又缩短。“每一次起跑都是未知，不管遇到什么障碍，我都要朝着我的目标前进。”孔玲瑶一直在鼓励着自己。从实验室的精密计算，到百米跑道的毫厘之争，再到育人沃土的深耕不辍，孔玲瑶每一步踏实的奔跑，都诠释着何为“再晚的开始也是最早的出发”。

（本栏图片除署名外均由吉林建筑大学提供）



孔玲瑶(右)与队友相拥庆祝 新华社发

## 传承 从奔跑者到领路人

2022年，孔玲瑶完成身份蜕变，带着赛场的荣光，最终选择了回归母校——吉林建筑大学。谈到回母校执教原因，她直言学校给予她的滋养无可替代。“与其说是我选择了母校，不如说是母校接纳了我。不管是作为学生，还是职业运动员，学校始终如一地支持和帮助我，我满怀感激。”

身份转变也带来了全新的责任。“当运动员，专注自己专项就好；当老师，要关注学生身心健康，鼓励他们多元发展。”她注重在体育课上夯实学生的基础协调能力，“很多学生从小活动少，基础动作能帮他们更好地参与运动。”对于那些自认“起步晚”或“不够有天赋”的学生，她再三给予鼓励：“再晚，今天开始也会比明天更早。如果有自己追求的目标，就勇敢去追。”

母校见证着她的蜕变，她也感受着母校的温暖。在新修的跑道上，学生会主动为训练队让出空间；社交媒体上“老师什么时候回来给我们上课呀”的留言让她动容；学校领导的关怀慰问、后勤保障的细致支持让她更真切体会到“摇篮”二字的温度与责任。

## 体育人生

孔玲瑶(左)在田径亚锦赛接力比赛中 新华社发



孔玲瑶在大学实验室中