

第33届夏季奥林匹克运动会刚刚闭幕，我国健儿顽强拼搏、奋勇争先，不负使命，创下了境外奥运参赛最佳战绩，极大激发了大众参与体育活动的热情。

眼下，新会区第十四届运动会正在如火如荼进行中，来自全区各镇(街、区)、机关企事业单位等19个代表团的3416名运动员不断攀登高峰、突破自我，吸引着越来越多的市民群众参与到全民健身活动中，全民健身的氛围日益浓厚。

广东省第六届传统龙舟争霸赛、广东省大中小学根类锦标赛、“湾区江门”青少年蔡李佛武术邀请赛、中国侨都(江门)青少年室内五人制足球嘉年华……今年以来，新会区作为“全国体育先进县”，坚持体育强区建设，以赛事赋能城市发展，大力发展全民健身运动。

文/图 简家琳 钟珍玲
任晓盈 刘凤娟

羽毛球

群众基础底子厚 梯队建设全力抓

高远球、吊球、扣杀、放网、勾对角……在新会羽毛球队训练场上，不同年龄段的球员相互切磋，让人充分感受到羽毛球运动的魅力。

新会羽毛球运动有广泛群众基础，深受群众喜爱。近年来，新会区充分发挥体育类社会组织的作用，积极开展青少年羽毛球训练和梯队建设，储备后备力量，每年组队参加省、市各级竞赛，达到充分锻炼队伍、提升竞技水平的目的，一年有5万人次接受培训，更好普及推广羽毛球运动，储备了一批后备人才，竞技水平进一步提高。在江门市第十届运动会竞技体育组羽毛球比赛中，新会羽毛球队收获金牌总数、团体总分“双第一”。

无论在校园、社区、机关单位，还是在公园广场，羽毛球都是广受大家喜爱的运动项目，群众参与度广。而众多羽毛球馆，也成为群众休闲运动的好去处，大家以球会友，强身健体的同时释放压力，享受运动的快乐。

新会羽毛球教练罗晓成告诉记者，近年来，随着校园羽毛球运动的推广，羽毛球运动员梯队建设进展顺利，可以明显感受到孩子们对这项运动的接受度高了，家长们对训练的支持度也提升了，这是可喜的变化。“羽毛球运动能提升人的综合素质，不仅可以有效增强体质，也能锻炼身体的协调力和灵敏度，在运动过程中，还要融合各种技巧、战术，思维也能得到锻炼。目前，我们通过校园特色体育的推广，把专业力量下沉到校园，发掘人才，培养人才，效果不错。希望未来，有更多的学校开展这项运动，打好基础，也希望未来可以组织更多专业赛事，为新会羽毛球运动的发展打造更专业、更广阔的舞台。”罗晓成表示。

新会积极开展青少年羽毛球训练和梯队建设，储备后备力量。

刚刚落幕的新会区第十四届运动会篮球比赛可谓激情四射。在决赛中，双方队员在快攻、抢断、防守等各个环节上展开了激烈的较量，运动员们精湛的球技引得现场掌声、喝彩声不断，让观众们热血沸腾。

新会是一座热爱篮球的城市。随着经济社会的不断发展，新会体育设施日益完善，“家门口”的篮球场比比皆是，场地的升级，也促使篮球运动得以更好地普及。每个篮球场上，飞扬的青春与努力的汗水交织出生动的全民健身画卷。而新会篮球业余联赛、新会中小篮球赛等传统赛事成为篮球运动推广的有效载体，近年来，乡镇“村BA”、校级联赛等篮球赛事也持续发展，为广大篮球爱好者提供了更接地气、更广阔的追梦舞台。如创办于2011年的新会男子篮球联赛，不仅填补了新会没有正式篮球联赛的空白，还吸引了来自广州、佛山、肇庆、中山等地的高水平球员以及外籍球员参与。与此同时，观看篮球联赛俨然已经成为当地群众重要的休闲项目之一，每场比赛现场观众都座无虚席，见证了篮球在新会拥有的强大群众基础。

多年来，新会区非常注重篮球人才的挖掘培养，大力创建篮球特色学校，积极推广篮球运动。新会坚持“教会、常练、勤赛”基本要求，大力普及校园篮球校本课程，常态化开展课外训练、大课间篮球活动、班际篮球赛等。此外，积极推进体教融合，通过和校外有资质的篮球机构合作，聘请高水平的教练对学生进行指导，组织学生参加各年龄段的交流比赛，提高学生的篮球水平。2015年成立的新会青少年篮球队，对新会本地优秀的篮球苗子进行科学训练，为新会篮球储备后备力量。

近日，2024年江门市青少年篮球集训队公开选拔活动举行，新会球员表现不俗。教练员之一的梁伟杰就是土生土长的新会人，从小热爱篮球的他为篮球运动推广出力。“可以明显感受到，新会的篮球氛围越来越好，有专业化发展的趋势。我们致力于建立一个共享、共赢合作的篮球人才库供给平台，拓宽专业上升渠道，让青春梦想照进现实。”梁伟杰笑着说。

奥运带动全民健身『热』起来

新会坚持体育强区建设

轮滑

脚踩『风火轮』 体验『陆上冰雪』

“轮滑运动是一项融健身、竞技、娱乐、趣味、技巧、艺术、休闲、惊险于一体的体育运动项目，深受广大青少年的喜爱。”翔天爱滑新会校区负责人林增铸说。

每天晚上，新会时代ITC的轮滑场地都热闹非凡，一群穿着轮滑鞋、戴着护具的孩子在练习各种技巧，个个化身“小飞侠”，犹如脚踩“风火轮”，上演一幕幕“速度与激情”，他们时而舒缓、时而激昂，你追我赶，在赛道上划出了一道道亮丽弧线。

林增铸介绍说：“机构主要提供自由式轮滑和速度轮滑两大课程，自由式轮滑类似于冬奥会项目的花样滑冰，但没有花样滑冰难度高，要求运动员掌握一定的花样技巧，考验平衡力、协调性，观赏性较强。而速度轮滑以竞速为主，考验运动员的爆发力、耐力。”林增铸表示，2006年起，机构以教学自由式轮滑为主，2019年后，随着教育部门、学校、社会对轮滑的关注度提升，机构逐渐增加速度轮滑课程。

“很多学员提升相关技能后，会报名参加市运会、市锦标赛等各种赛事，以赛促练，追求更快、更强。”林增铸说。

2023年10月，江门市第十届运动会竞技体育组的速度轮滑比赛在新会第二街区轮滑馆举行，速度轮滑首次进入市运会，新会区派出18名运动员参加比赛，夺得3金、5银、6铜。今年7月，新会区第十四届运动会速度轮滑比赛举行，来自新会区各镇(街)7支参赛队伍、200多名轮滑运动员同场竞技，在速度与技术上展开了激烈比拼，展现了轮滑项目独特魅力。8月，新会区派出14名运动员参加2024年江门市青少年锦标赛速度轮滑比赛，夺得3金、5银、6铜。比赛中，选手们奋勇争先，脚踩轮滑鞋驰骋在赛道上，展现超凡的技术和奋勇争先的精神。

值得一提的是，轮滑进校园活动也在新会区开展，“我们机构目前与两所幼儿园合作开展‘轮滑进校园’活动，我们会派教练定期到学校进行系统、专业的训练。”林增铸表示，为了更好地推广轮滑运动，除了推进“轮滑进校园”项目外，翔天爱滑新会校区还会争取让学员在各大赛事中进行开场表演，他希望今后轮滑运动能得到更多青少年喜爱，一同感受“陆上冰雪”的乐趣。

武术

老少皆宜『武』出精彩

在丰富多彩的中华传统体育项目中，武术无疑是其中的瑰宝。武术套路除了有着较强的观赏性，还作为体育竞技项目在国内外火热开展，1990年，武术套路首次被列入第11届亚运会竞赛项目，并在2008年北京奥运会上成为特设项目。新会是中华传统武术蔡李佛拳的发源地，近年来，武术逐渐走进大众视野，成为老少咸宜的热门运动项目。

今年暑期，新会新武功夫运动中心格外忙碌，教练们带着多位“练武少年”参加市内外各大武术赛事。新会新武功夫运动中心是广东省蔡李佛拳专业委员会训练基地、新会区武术训练基地，主要为学员提供竞技武术套路和传统武术套路的训练，其中蔡李佛拳是必修课程。

据新会武术训练基地总教练冯志兴介绍，竞技武术套路即亚运等比赛规定的套路动作，有一套动作作标准，比如腾空、跳跃、翻滚等，比较考验学员的柔韧性、弹跳力和体能素质，难度较大。传统武术套路即民间难度拳派的武术套路，如蔡李佛拳、咏春、周家拳等，一般学员对这类套路接受程度较高，比较容易掌握。

“无论是幼儿、青少年，还是成人，都可以学武。我们针对不同年龄段开班教学，幼儿侧重培养兴趣，青少年侧重打基础、练技巧，而成人则是为了达到强身健体的目的，为此，我们开设太极拳、健身气功等课程。”冯志兴说。通过训练和比赛，新武功夫运动中心培养出一批“武林高手”，在江门市、新会区武术比赛中屡创佳绩。今年，他们参加粤港澳大湾区“武状元”大赛，获集体拳术、集体棍术两项银奖；参加江门市传统武术项目公开赛，获得优秀组织奖、儿童组集体项目一等奖、个人项目24项金奖4项银奖。

冯志兴表示：“江门市对武术这项运动越来越重视，开展了武术进校园等活动，是推广武术文化的有效途径，期待教育部门进一步重视武术，让更多群众爱上武术。”

网球

奥运金牌吸引更多『新粉』加入

“网球是一项让人上瘾的运动。”8月20日上午，在位于今古洲体育文化公园中的新会区青少年网球训练基地里，主教练温远平在指导学员的间隙说道。在他的身后，是一群正在晨练的青少年网球“发烧友”，他们有的在练习发球、接球，有的进行专项训练，锻炼身体，每个人的脸上都写满了对网球运动的热爱与专注。

网球是一项集竞技性、观赏性和健身性于一体的运动，被称为球场上的“芭蕾”。在刚刚结束的奥运会上，中国网球选手郑钦文夺得女单冠军，实现了历史性的突破，引发新会网球迷的疯狂“打Call”，越来越多人参与这项运动。据介绍，暑假期间，新会区青少年网球训练基地迎来不少初学者。

当天上午10时30分，记者看到几位身穿运动服的新学员在教练的指导下，正全神贯注地来回跑跳，有针对性地开展提升反应力的训练，为接下来的网球学习打好基础。“网球运动非常适合青少年，从小练习网球有助于骨骼发育和精神层面的淬炼，好处颇多。”温远平告诉记者。

据了解，新会区青少年网球训练基地自成立以来，一直致力于为青少年提供专业、系统的网球培训，还积极走进学校、幼儿园，开展丰富多彩的网球普及活动，让更多孩子接触并爱上这项运动。“每周一到周五，我们都会到区内两所小学开展网球课程培训，目前已选拔一批6-8岁的优秀苗子进入校队和区队，作为长期培养的人才。”新会区青少年网球训练基地负责人邓红光说道。

8月16日至18日，新会区十四届运动会网球比赛在新会区青少年网球训练基地激情上演，今年8岁的网球小将游皓信在少年组丁组混合单打项目中斩获金牌。

“皓信很喜欢网球，他从6岁开始学习网球，每天坚持练习两三个小时，他能站上区运会的最高领奖台，实现突破，我们为他感到骄傲。”游皓信的父亲表示，他们家把网球运动作为家庭共同爱好，从中收获了快乐与健康，也身体力行带动身边越来越多的亲戚朋友参与网球运动。

“通过区运会这个平台，促进了网球运动在新会的广泛传播和进一步发展。”邓红光表示，今后，新会区青少年网球训练基地将在社会层面积极进行推广培训，让网球运动在新会越来越普及。



参加轮滑的孩子个个化身“小飞侠”，犹如脚踩“风火轮”。

暑假期间，新会区青少年网球训练基地迎来不少初学者。

输送了一大批优秀运动员，包括余卓成、苏惠安、谭秀凤等国际、国家健将级运动员。

据了解，新会区跳水队平时的训练场地在江门体校。这支队伍，年龄最小的队员只有6岁，年龄最大的也只有15岁。跳水训练强度大，日均训练时间约四五个小时，赛前集训甚至达到六七个小时。陆上的拉伸训练、面对高台的恐惧等都是每个学跳水的孩子必须克服的难题，“我第一次跳水也害怕，有时候拉伸疼得想哭，但我会心里告诉自己要坚持，熬一下就过去了。”韦嘉豪坚毅地说道。

“我们的队员年纪都很小，但吃苦耐劳是这些小运动员的共同特点，几乎每个人都能风雨无阻地参加训练。”刘凤娟是新会区跳水队的教练，她曾是一名跳水运动员，在6岁时就被挑选到区体校训练，之后又被推送到市级、省级参加训练。退役后，她回到家乡担任教练，承担起培养新一代跳水健儿的重任。

“希望带好这些学生，提升他们的水平，帮助他们取得更好成绩，输送至市级、省级，甚至国家队队伍。”刘凤娟表示。

场上短短几秒的跳水动作，却是运动员在台下反复练习数万次的成果。

篮球

『家门口』比赛 接地气有人气

▼新会区非常注重篮球人才的挖掘培养，大力创建篮球特色学校，积极推广篮球运动。

跳水

刻苦训练成就『水花消失术』

“全红婵姐姐是我的榜样，她跳水水平很高，坚持不懈、奋勇拼搏的体育精神很值得我学习。”8月20日，谈到喜欢的跳水运动员时，新会区跳水队队员韦嘉豪脱口而出。

起跳、抱膝、翻腾、打开、入水……上月底，在江门市青少年跳水锦标赛中，新会区跳水队发挥出色，在赛场上演“水花消失术”，一举拿下17金，夺得全市团体总分、金牌总数“双第一”。其中，韦嘉豪在本次锦标赛中代表新会队参加了乙组男子一米板、三米板、跳台、双人3米板、混合双人跳台等多个单项比赛，均收获了金牌，并助力新会队获得男子乙组团体金牌。

跳水是一项融合技术、力量和艺术的体育项目，场上短短几秒的跳水动作，却是运动员在台下反复练习数万次的成果。

“想要成绩好，就要每天坚持训练，练技术、练力量，一遍一遍地重复动作，让自己能更好地控制起跳翻腾的速度和入水姿势，不断提升自身实力。”韦嘉豪今年13岁，他从6岁开始练习跳水，6年多的刻苦训练在他的身体上“雕琢”出了一身强健的肌肉。这些年来，他的跳水水平不断提高，已然成为新会区跳水队的一颗新星，在本届区运会比赛中，他夺得了男子乙组一米板、三米板和跳台的冠军。

跳水是新会传统体育强项。新会区自成立跳水队以来，为上级培养