

# 全国纪录进入“206”时代 单场超3000人“破3”

## ——中国马拉松全面提速的背后

新华社记者 吴俊宽 王恒志

24日进行的无锡马拉松赛上诞生了两个数字，令众多关注中国马拉松运动的人倍感振奋。何杰以2小时06分57秒的成绩再度改写男子马拉松全国纪录，带领中国马拉松进入“206”时代。此外，在参加锡马的22万余名全马选手中，共有3423人成绩在3小时以内，单场“破3”选手人数再创新高。

近两年的马拉松赛，国内高水平专业运动员接连刷新纪录的同时，大众跑者的竞技水平也在不断提高。中国马拉松成绩全面提升背后的原因涉及多个方面，但很多业内人士表示，高水平的科学训练和马拉松运动长期发展带来的厚积薄发，是助力中国马拉松提速的重要“动能”。

时间拨回到2023年3月，同样是在无锡马拉松赛，何杰跑出2小时07分30秒的成绩，打破了任龙云在2007年10月创造的男子马拉松全国纪录。同年12月，另一位中国选手杨绍辉又在福冈马拉松中将该纪录改写为2小时07分09秒。今年的锡马，何杰再度刷新全国纪录。短短一年时间，曾经5628天无人能够撼动的全国纪录三度被改写。

去年在锡马夺冠后，何杰说因为“练到了”。一年后他又说了同样的话。

就在今年无锡马拉松开赛前两天，何杰刚刚结束了两个多月的外训，从肯尼亚回到国内。据何杰的主管教练肖丽介绍，外训期间肖丽一直坚持让何杰进行科学化大运动

量训练，月跑量超过了1000公里，并且很多时候都是配速每公里3分钟左右的高强度训练。这是何杰“练得最苦但也最系统的一个冬训”。

为了磨炼何杰比赛最后阶段的能力，外训期间肖丽要求何杰训练最后的10公里必须独立完成。有时候跑得实在太累，何杰提出希望有队友带一带，或者陪他一起跑，肖丽都会“狠心”拒绝。

正是这样从实战出发，从细节出发的艰苦训练，让何杰关键时刻能够咬紧牙关，顶住劲，实现赛前制定的目标。

除了科学刻苦的训练，国内高水平运动员之间的相互促进、良性竞争也是激励何杰、杨绍辉等人不断刷新个人最好成绩的动力。成绩上他们相互比拼、互为目标，比赛中他们交替领跑、相互协助。

从这种良性竞争中获益的远不止他们二人。从2023赛季至今，国内已有六人跑出了超越任龙云当年全国纪录的成绩，其中吴向东、丰配友都达到了巴黎奥运会参赛标准。选派哪三位最优秀的男子运动员参加巴黎奥运会成了中国马拉松“幸福的烦恼”。

在上海体育大学新闻与传播学院副教授、中国田径协会路跑政策专项工作组专家陈国强看来，马拉松竞技水平的提升，是国内路跑运动多年持续发展后水到渠成的结果。这种“水到渠成”不仅表现在专业运动员身上，也体现在更广泛的

大众跑者身上。

2019年，无锡马拉松上共有740名选手闯入3小时大关，刷新当时国内单场赛事“破3”人数纪录。五年之后，同样是无锡马拉松赛，“破3”人数已达到3423人。据22日发布的《中国田径协会路跑工作报告》数据显示，2023年国内全程马拉松完赛成绩“破三”人数达到11897人。

“在建设体育强国、健康中国的政策引领下，越来越多的人意识到健康的重要性，大家参与到跑步运动中，主动寻求科学跑步指导，希望实现运动促进健康的目标。”陈国强说。

“以前很多人跑步往往是自己闷头练，或者去网上查找训练教程，不仅成绩提升效果不明显，甚至可能因为训练不当导致伤病。如今由各类跑团、马拉松协会、社会化俱乐部等组成的跑步社团网络越发成熟完善，让更多跑友能够轻松找到‘组织’，在高水平跑友、专业教练带领下进行更加系统性、科学化的训练，成绩提升也更加明显。”

大众跑友对于科学跑步指导需求的提升，无锡马拉松俱乐部负责人顾怡雯感受得更加直观真切。她表示，五六年，为跑步训练服务买单的模式大部分人还是不太接受的。但是现在大家的观念也在慢慢转变，就像去健身房越来越多人愿意花钱请私教一样，很多跑者也愿意花钱去享受科学系统的训练服务。尤其是具备一定水平的大众跑者，成绩水平越高，想要进一步提升

的难度越大，更需要借助专业系统的训练指导。

据介绍，无锡马拉松俱乐部从2021年开始面向大众跑者招收会员，提供阶段性训练指导服务，目前俱乐部线上线下会员总数约300人，其中三分之一以上达到“破3”水平。俱乐部中的会员根据自身水平及接受训练指导内容不同，会员年费在1000元至3000元之间。

“不断追求成绩的提升是马拉松的内在特质。普通大众跑者能够通过科学系统的训练在一定范围内稳步提升水平。”顾怡雯说，“相信未来会有更多的跑者愿意花费时间和金钱换取比赛成绩的提升。”

另外值得一提的是，国内持续扩大的马拉松消费市场以及大众跑者提升比赛成绩的需求也推动着鞋服用品、补给品等厂商加大研发投入，推出优质产品。以跑鞋为例，目前国内多家运动装备品牌都在深耕跑鞋市场，持续推出旨在提升运动表现的迭代产品。一些品牌还以签约代言的形式为优秀运动员甚至是知名非专业跑者提供赞助支持，为他们的训练参赛提供保障。

陈国强说，中国马拉松经过十多年的持续快速发展，跑友们参与健身锻炼的热情高涨，提升成绩的需求明显，加之民间跑步社团网络日趋成熟，赛事体系不断完善，已初步构建起一个良性发展的闭环，未来中国马拉松无论是专业竞技层面还是大众参与层面，依然将面临广阔的发展空间。（新华社北京3月25日电）

新华社北京3月25日电（记者公兵、张泽伟、肖世尧）国家体育总局等12部门25日印发《中国青少年足球改革发展实施意见》（以下简称《实施意见》），旨在推动青少年足球健康持续发展。

《实施意见》提出，坚持以人民为中心，面向全体青少年推广普及足球运动；坚持体教融合，培养全面发展的足球人才；坚持普及与提高相结合，形成校园足球推广普及、专业青训强化提高的科学工作格局；坚持举国体制与市场机制相结合，调动各方面力量发展青少年足球事业，努力开创足球工作新局面，为体育强国建设作出应有贡献。

《实施意见》分阶段提出了主要目标：到2025年，按照规划目标推进校园足球特色学校建设，建立常态化考核与退出机制。抓实五个全国高水平足球后备人才基地和一批省、市级男、女足青训中心，中国青少年足球联赛成为我国覆盖面最广、参与人数最多、竞技水平最高、社会影响力最大的青少年足球顶级赛事，青少年球员成长通道初步建立，体教融合的足球人才培养体系初步形成。到2030年，青少年足球人口大幅增加，结构合理、衔接有序、层次分明的青少年足球竞赛和训练体系稳定运行，男、女足青少年国家队成绩位居亚洲前列。到2035年，青少年足球治理能力全面提升，竞赛训练体系进一步完善，青少年足球国家队在国际重要赛事取得优异成绩，为中国足球全面振兴提供有力支撑。

《实施意见》还提出了六个方面的重点任务和政策举措：一是持续加强青少年足球普及。稳步扩大足球人口，繁荣青少年足球文化。二是创新足球后备人才培养体系。完善校园足球课余训练机制，加强体校足球队建设，发挥好职业足球青训龙头作用，促进社会足球青训规范健康发展，全面加强青少年足球国家队建设，促进青少年足球全面发展，拓展青少年球员海外培养锻炼渠道和空间。三是强化青少年足球训练工作。全面推进训练一体化，全面提高选材质量，精准提高培养成效。

四是完善青少年足球竞赛体系。优化竞赛体系设计，持续推动以中国青少年足球联赛为主干，其他赛事辅助、协同的青少年足球竞赛体系建设；加强多元化综合监管。五是加强足球专业人才培养。壮大足球专业人才培养机构，加强教练员队伍建设，加强足球专业人才培养服务管理。六是落实青少年足球保障政策。畅通足球后备人才升学通道，完善青少年球员培训补偿政策，加强足球场地建设和开放利用，加强青少年足球训练和赛事安全管理。

## 《中国青少年足球改革发展实施意见》发布

## 冬天里的一把“火”

### ——2023-2024冰雪季大众冰雪运动盘点

新华社记者 王君宝

2023-2024冰雪运动季，从“尔滨”热到“十四冬”，我国大众冰雪运动蓬勃发展，冰雪运动“南展西扩东进”不断推进，北京冬奥会遗产持续带动全国各地的冰雪运动热情，为刚刚过去的这个冬天燃起了一把“冰雪之火”。

#### 文旅融合加速发展

作为冰雪旅游的“顶流”城市，哈尔滨在刚刚过去的冬季火了一把。

与往年不同，第二十五届哈尔滨冰雪大世界，出现了许多新的元素。随着亚冬会的临近，本届冰雪大世界以“龙腾冰雪 逐梦亚冬”为主题，园区内建有滑雪、滑冰、冰壶、冰球等多个冰雪运动项目的雪雕。

“这些雕刻很有意思。我在担心明年的比赛门票会不会不好买。”1月初，广东游客孙森和朋友模仿滑雪运动员的动作拍照后，开始用手机搜索亚冬会的相关信息。不远处冰雪大世界的滑冰场内，许多南方游客穿上冰鞋，体验冰雪运动的快乐。

在滑雪胜地亚布力滑雪旅游度假区，许多游客去年立冬后第二天就来到这里，享受滑雪的乐趣。“南方的游客非常多。”亚布力阳光度假村总经理和慧杰说，为满足不断增长的游客需求，他们增加了餐饮机构，并举办多场比赛以吸引客流。

数据显示，刚刚过去的雪季，亚布力滑雪旅游度假区游客接待量首破100万；2月10日至17日，哈尔滨市累计接待游客1009.3万人次，实现旅游总收入164.2亿元，均创历史新高。

黑龙江省冰雪产业研究院院长张贵海表示，北京冬奥会在全国范围内大规模普及了冰雪文化，“带动三亿人参与冰雪运动”推动了文旅融合，加快了冰雪旅游的发展进程。

#### “十四冬”点燃冬运热情

如一团火焰从雪道上飞驰而下，身穿红色滑雪服的赵博生在滑雪场上格外显眼。这位来自内蒙古呼伦贝尔牙克石的滑雪爱好者，今年除夕又选择在滑雪场上度过。

第十四届全国冬季运动会在内蒙古举办，搅热了当地的冬季，群众冰雪运动开展得如火如荼。

在呼和浩特市，春节的东河冰场成了当地居民必去的“打卡地”。今年1月，“十四冬”群众项目比赛就在这里举行。赛后冰场向群众免费开放，成为人们玩冰嬉雪的乐园。

呼和浩特市民王宏伟说，今年孩子们都嚷嚷着要滑冰滑雪，一玩一整天，家里从“一桌麻将”变成了

“一家雪将”，每个人都玩得高兴。

在呼伦贝尔，大街小巷冰雪运动氛围同样浓厚。吉祥物“安达”“赛努”连同龙年装饰扮靓城市的大街小巷，冰雪嘉年华、社区冰雪运动会、全民上冰雪等大众冰雪活动不断上演，营造出“天天能体验、周周有比赛”的氛围。

内蒙古自治区体育局副局长张志说，“十四冬”红利飞入千家万户，为推进全民健身与全民健康深度融合注入强劲动力。

#### 冬奥效应不断显现

在北京冬奥会后的第二个雪季，北京各区结合特色文旅资源，推出形式多样、内容丰富的大众冰雪活动，续写“冬奥之城”的精彩新篇。

延庆作为北京冬奥会三大赛区之一，推行延庆奥林匹克园区游客免门票入园等优惠举措，野鸭湖公园“冰上乐园”等地成为冬季旅游热门目的地。龙年春节假期，延庆区累计接待游客约132万人次。在密云，冰雪嘉年华等赛事活动吸引众多国内外“雪友”参加。北京密云南山滑雪场总经理胡卫介绍，南山滑雪场这个雪季接待游客总量超过49万人次，同比增长约15%。

河北省张家口市崇礼区是2022年冬奥会雪上项目举办地之一。去年12月，因周末往返北京和崇礼的高铁一票难求，铁路部门为此专门增开了滑雪列车班次。据当地统计，这个雪季崇礼接待游客数量超过250万人次。

如今，随着越来越多冬季运动场馆实现四季运营，各地冰雪场地逐步突破“一季养三季”的传统模式，进一步巩固和扩大“带动三亿人参与冰雪运动”的成果。

在上海、广州、成都等地，越来越多的冰雪运动场馆被提供给喜爱运动的群众。周末的上海三林体育中心飞扬冰上运动中心冰场人声鼎沸，人们尽情享受冰雪运动的乐趣，上海的多座室内模拟滑雪场中亦是类似情景；广州、江苏等地的不少大型商场内，冰场客流量持续爆满……

国家体育总局冬季运动管理中心副主任于海燕表示，京津冀地区以北京冬奥会为契机，加快协同发展，在冰雪场所利用、冰雪爱好者组织等方面深度融合，全民参与冰雪运动氛围浓厚。南方地区借助经济发达、科技进步的优势，因地制宜、各有侧重地开展群众冰雪运动，不断满足群众日益增长的冰雪运动需求。

“北京冬奥会对全国做了一次冰雪运动的启蒙与普及，冬奥遗产将长期助力国内冰雪运动的发展。”北京体育大学教授白宇飞说。（参与采访：王春燕、魏婧宇、李春宇、杨帆）

（新华社哈尔滨3月25日电）

## 足球——世预赛：中国队对阵新加坡队

3月26日，在天津举行的2026年国际足联世界杯亚洲区预选赛36强赛C组比赛中，中国队对阵新加坡队。

这是当日，中国队球迷在比赛前为球队加油。

新华社记者 贾浩成摄



## 2024-2028年WTT中国大满贯赛落户北京

新华社北京3月26日电（记者李春宇、阳娜）国际乒联集团首席执行官、世界乒乓球职业大联盟（WTT）董事史蒂夫·丹顿26日宣布，北京获得2024至2028年WTT中国大满贯赛事举办权，其中2024年的比赛将于9月26日至10月6日在北京石景山首钢园区举行。

当日，丹顿在北京举办的新闻发布会上表示，中国拥有世界上最庞大的乒乓球人群和重要的乒乓

球市场，北京是世界上首个既举办过夏奥会、又举办过冬奥会的“双奥之城”，非常期待在北京举办WTT中国大满贯赛，共同将这场乒乓球盛会打造成世界顶级乒乓球赛事。

北京市体育局副局长陈杰说：“乒乓球被誉为中国的国球，在北京拥有广泛的群众基础和独特的历史情怀。1961年，北京成功举办第26届世界乒乓球锦标赛，乒乓球运动

广受欢迎。北京成功申办WTT中国大满贯赛，将再度点燃国球热情，为促进世界乒乓球运动发展贡献力量。”

WTT中国大满贯赛将在首钢冰球馆、短道速滑馆和花样滑冰馆举办，场馆将进行“冰乒转换”，深化冬奥遗产和工业遗存的可持续利用。北京市石景山区区长李新表示，石景山区作为“双奥之城”，将凭借丰富的国际赛事组织、服务

保障经验以及深厚的乒乓球群众基础，为赛事的顺利进行提供坚实保障。

在发布会现场，不久前在WTT新加坡大满贯赛上夺得男单冠军的中国选手王楚钦说：“WTT中国大满贯赛将在金秋时节来到北京，很开心能有机会在家门口为观众们奉献一场世界顶级的乒乓球赛，这将成为我职业生涯难忘的回忆，也邀请大家一起来感受乒乓球的魅力。”

## 巴黎奥运会的“隐形敌人”——蚊虫

新华社日内瓦3月25日电（记者单磊）参加巴黎奥运会的运动员们可能还没意识到，他们都将面对一个“隐形的敌人”，那就是在欧洲造成越来越严重威胁的白线斑蚊。

白线斑蚊，又称亚洲虎蚊或白

纹伊蚊，起源于东南亚地区。它们传播登革热、寨卡病毒等，这些病毒都可能导致运动员无法上场比赛。这种蚊子原本只在热带地区生存，但随着全球变暖，它们逐渐出现在欧洲大部分地区。

法国在除蚊工作中下了很大力

气，但收效甚微，白线斑蚊肆虐的情况还有加重的趋势。此前法国北部的诺曼底是唯一没有出现白线斑蚊的地区，现在也已“沦陷”。

法国去年共出现45例登革热病例，主要集中在城市，人口密集地区的死水最容易滋养蚊虫。法

国一家专业驱蚊公司正在尝试新的驱蚊方法，他们准备下个月在马赛举行的一项比赛中，用设置陷阱的方式来清除蚊虫。还有公司用DNA技术灭蚊，以帮助法国政府减少蚊虫骚扰，保证一届安全的奥运会。