

记者 陈丹 济宁报道

今年,济宁全民健身热潮涌动,百县篮球、千乡乒乓球、万人篮球等体育赛事开展得如火如荼。足球、羽毛球等多元赛事遍地开花,让健康活力溢满全城;济宁市体育局、市体育总会等积极举办群众喜闻乐见的社区运动会,不同年龄段的居民都得以一展身手……截至目前,济宁已举办各类运动会3092场,参赛人数达30万人次,引导群众积极参与健身活动。济宁全民健身正展现出前所未有的多样魅力——既有专业高度,更有生活温度。



青少年轮滑比赛。

群众健身融入生活

不久前,在济宁市全民健身广场,2025年济宁市全民健身日启动仪式拉开帷幕,中华武术、拉丁舞蹈等传统与现代结合的健身项目轮番上阵,充分展示着济宁体育事业的亮眼成绩,点燃现场观众的运动热情。尤其,老年体协280名表演者活力舞动,300人武术展演刚劲有力,赢得阵阵喝彩。互动体验区里,200余名市民感受匹克球魅力,AI体育健康检测区为300余人提供专业服务。

“和老朋友们聚在一起,跳跳操运动一下,身子和心情都很舒畅,出汗的感觉很好。”跟随欢快旋律,李阿姨轻轻舞动。她说通过健身既锻炼了身体也收获了友情,很开心。她呼吁更多的老年朋友加入跳操、武术等健身中来,收获快乐与健康。

在太白湖新区M15共享社区三楼的博瑞乒乓球馆,不少乒乓球爱好者聚在一起,挥汗如雨般打着乒乓球,有的正练习接发球,有的正进行比赛。“我学习乒

乓球一年了,对基础动作、技巧方面都掌握得更多更扎实了,而且每次来打乒乓球,我都非常开心。”家住京杭佳苑的小渠,正跟随教练一起练习发球。“球馆离我家很近,走几分钟就到了。练习乒乓球不仅能锻炼身体,养成较好的身体素质,而且能提升专注力,我每周都会来打球。”小渠说。该馆负责人赵宗灏表示,球馆专注青少年的乒乓球训练和培养,学员年龄段从3岁至18岁都有,通过乒乓球训练,可以提升身体素质、专注能力,大家都十分喜欢。

在市民们广泛参与体育运动的同时,全市体育指导员队伍也不断壮大,让锻炼更加科学。

在铁塔寺社区,刘女士退休后便与邻居一同练起了太极拳,可随着运动量的增加,她发现身体可能出现了问题。“我练了一段时间,频繁关节痛,尝试通过改变锻炼方式来缓解,也没什么效果,是不是练错了?”刘女士在人民公园找到专业的指导老师,在他们的点拨下不仅走出了练习误区,还学习了新的动作技巧。

房俊昌就是刘女士所说的指导老师之一。作为济宁市六艺太极拳协会名誉主席,房俊昌还是济宁市新时代文明实践全民健身志愿服务队队长。他的日程表安排得满满当当,不仅要组织各类活动,搭建百姓健身平台,还要提供志愿服务工作,指导热爱健身的群众科学健身。“我们先后举办全市六艺太极拳志愿服务骨干培训班30余期,共计培训2000多人,通过严格考核后,全部拿到了社会体育指导员证书。”房俊昌说。

运动赛事遍地开花

不仅如此,足球、篮球等各类运动也在济宁遍地开花,增强了群众体质与健康意识,激发了群众的运动热情,勾勒出一幅幅快乐运动的活力画卷。

“通过比赛认识了很多队内、队外的好朋友,大家以篮球为纽带,一起拼搏、竞争、对抗又合作、努力,增进了彼此的了解和情谊,有利于社区氛围更融洽和谐。”在第四届“龙城杯”社区篮球赛上,金汇塑胶队队员武文康说。

“龙城杯”社区篮球赛已成功举办四届,成为业主以篮球为纽带,相互竞技、展现拼搏精神的舞台。山东九巨龙物业管理有限公司总经理胡燕敏表示,“龙城杯”社区篮球赛,从最初的崭露头角,到如今的备受瞩目,每一届都在不断超越。今年,活动参与形式更丰富,覆盖人群更广,新增了啦啦操训练营、社区志愿者和业主记者团招募,赢得了篮球爱好者们更为广泛的关注与热烈支持。“这正是我们坚持举办赛事的初心:让篮球成为连接邻里的纽带,让运动成为美好生活的底色。多年积累不仅是赛事规模的扩大,更是邻里关系的升温、社区凝聚力的增强。正如一位参赛业主所说:‘以前住对门十年不认识,现在一起打球成了铁哥们!’这就是我们坚持举办社区篮球赛的最大动力。”胡燕敏说。

与此同时,鲁超、济宁篮球联赛等也陆续开赛,点燃了爱好者们的运动热情与活力。“我们是一支年轻的球队,成员多是济宁当地的高中生球员,富有活力,拼劲足,但大赛经验相对较少。在激发年轻人拼劲的同时,需要我们这些老队员压住阵脚。”济宁尼山圣境足球队队长孔涛说,他希望借助赛事的举办,能让足球这项运动火起来,

让跟多人参与进来,体验足球的快乐与魅力。

值得注意的是,在济宁尼山圣境足球队对战枣庄队现场,共15966名球迷到济宁体育中心体育场观赛,让比赛不仅是竞技的比拼,也成为体育+文旅、体育+消费的狂欢。现场,市民陈晨说,看着现场挥舞的“济宁”“鲁H”的旗帜,跟陌生人坐在一起呐喊“济宁加油”,让她觉得这不是简单的绿茵狂欢,更像是一次由体育赛事衍生出的现象级城市嘉年华。“征战赛场的小伙子们是家乡的一张张靓丽名片。我们摇旗呐喊,是为队员们加油,也是为我们的城市欢呼,为济宁体育事业的发展、活力城市的建设持续鼓劲。”

此外,济宁市体育局还着力推进体育总会、体育协会、体育俱乐部规范化建设,形成以体育社团组织为核心、基层体育指导站(点)为依托、体育俱乐部为补充的遍布城乡的社会化全民健身组织网络,确保健身服务触角延伸至城乡每一个角落。今年以来,济宁市各类体育组织累计开展活动300余场次,有效激活了群众参与健身的热情。截至目前,体育总会、老年人体育协会已实现县乡(镇、街道)全覆盖,全市拥有体育协会246个、民办非企业体育组织182个,构建起“1+2+N”(1个体育总会,2个人群体育协会,N个单项运动协会)的全民健身组织格局,为全民健身事业的蓬勃发展提供了坚实的组织保障,让更多群众能在身边参与活动、享受服务。

近年来,济宁正以一场场赛事,构建起全民健身的浓厚氛围。这些活动不仅点燃了市民的运动热情,更促进体教融合,激活文旅消费潜力,让体育成为城市发展的新引擎,为群众幸福生活增添更多活力与色彩。

全民健身『火』起来,城市温度『热』起来

从赛事到生活日常,济宁健康活力溢满全城



济宁篮球联赛比赛场景。