



房子秦纵马赛场。

(图片由受访者提供)



↑何慕远练习击剑。

本报记者 王激 王晓龙 摄

↓袁传铭在比赛中与“搭档”全力拼搏。

(图片由受访者提供)



张宝匀在滑雪机上练习。

本报记者 王激 王晓龙 摄

从“玩”到“赛”

——宁夏青少年的成长新赛道

本报记者 王激 王晓龙

2月12日,银川市澳烽击剑俱乐部,15岁的何慕远在教练的指导下练习弓步冲刺。这位银川三沙源上游学校九年级学生,已是宁夏U14组别的重剑冠军。

2月21日,宁夏喜宝马术俱乐部,宁夏马术队青年骑手房子秦和她的搭档“英招”(比利时温血马)一起进行骑术训练。同为宁夏马术队青年骑手的袁传铭和他的主力马“凤舞九天”也在此一同练习。

2月23日,银川唐徕中学高二年级学生张宝匀来到滑雪场,在滑雪机上练习滑雪动作,让自己保持“竞赛感觉”,为3天后的比赛做准备。此前,张宝匀在1月20日摘得自治区第十七届运动会女子高山滑雪大回转项目金牌,这也是本届运动会首金。

……

在刚过去的这个寒假,宁夏青少年学生的作业不只是书本上的练习题,这是宁夏青少年体育发展历程中的一个寻常切片。如今,越来越多的家庭将目光投向滑雪、击剑、马术等运动项目,孩子们也从“玩”走向“赛”,一条全新的成长赛道正在悄然开展。

挫折教育:在摔倒中学会站起来

摘得自治区第十七届运动会女子高山滑雪大回转项目金牌,对张宝匀来说意义特殊。

“全区青少年锦标赛我失误了,漏了一个旗门。”张宝匀说,在滑雪比赛中漏旗门,等于没有成绩。那段时间非常难熬,特别焦虑。

正是这枚金牌,让她完成了从受挫到成长的蜕变。“金牌,不仅是一项荣誉,也是一次成长。让我敢于面对困难,勇于重新开始。”张宝匀说。

张宝匀身上有很多滑雪留下的伤:腰伤、膝盖扭伤、大腿拉伤。“每到冬天天气寒

冷,或者运动量加大,腰就会特别疼。”但伤痛从未让她退缩:“我坚持滑雪,就是因为热爱,没办法割舍。”

最惊险的一次是在新疆集训,她在雪道上速度失控,直接冲进防护网。“整个人扭着,膝盖也扭伤了,腰疼得更疼。起来的时候腿都在抖。”第二天再次站上雪道,她犹豫过、害怕过,“但我喜欢这项运动,我相信自己。”

如今回头再看,张宝匀清晰地感受到滑雪带给自己的改变:变得更坚毅、更勇敢,更敢于挑战自己、突破自己,做事时更专注。

对房子秦而言,马术同样是一场“挫折教育”。

2025年参加巴林亚青会的经历,令她难忘。比赛中,场上障碍并不算高,对她来说不是极限,但跟搭档的马匹只配合了两天,导致比赛成绩没有达到预期。

“教练安慰我,比赛失误很正常,不要因为一场失败而丢掉自信。”房子秦说。

房子秦的搭档马匹叫“英招”,源自《山海经》中的人面马身神兽,寓意吉祥和勇气。三年搭档,从第一场比赛到一步步上高度,她和搭档有了“独特的语言”——“它会理解我的每一个指令。即使起跳不对,我犹豫时,它也会主动带我起跳。”

双重锤炼:心智与心态的共赢

对何慕远来说,击剑的魅力在于速度、智慧与勇气的结合。

2025年兰州新区击剑公开赛,何慕远在男子重剑U14和U16两个组别的个人赛中脱颖而出,为宁夏代表队夺得了两枚金牌。在内蒙古击剑公开赛上,他第一次见识到竞技体育的残酷与迷人:U14个人赛,他小组赛打得很顺利,但淘汰赛第一场与内蒙古队选手战至13:13,最终艰难拿下;第二场,被对手打了个15:8。

“7分的分差,对我打击非常大。”何慕远说,那天晚上特别懊恼,第一次感受到全国赛场竞争的激烈。

两天后的U16个人赛,他又一次站上决一剑的赛场。“当时心里特别激动,觉得

已经赢了。但这份激动最后让我成了输家——对方进攻时,我大脑一片空白,一个动作都没做,脑子里想的只有怎么庆祝。”

如今再聊起那场比赛,何慕远有了更深的理解:“重剑没有优先权,自由度更高。它可以攻可以守,像棋局中的格斗。我最擅长的是冲刺,但后来学会以守代攻——进攻和防守其实是相通的,将它们融合起来,会成为克敌制胜的绝招。”

研究显示,不同类型的运动对青少年心理韧性的培养各有侧重:团队运动通过增强社会支持来提升心理韧性,而个人运动主要通过提升自我效能感来实现这一目标。对于张宝匀、何慕远这样的个人项目运动员来说,每一次独自站上赛场,都是一

次与自我的对话。

房子秦、袁传铭对与“动物队友”打配合深有体会。袁传铭的主力马“凤舞九天”,性格勇敢、敏感、专注,但也容易紧张。

“有几次训练,它特别着急往前冲,我跟它较劲,僵持了很久。后来我静下心来想为什么会这样,就陪它放松,多和它漫步,慢慢就好了。”袁传铭说。

袁传铭形容自己与马儿的性格很相似:“它求胜心切,比赛中我也渴望拿下名次,所以我们配合得很好,这一点很契合。”

今年,袁传铭、房子秦再次入选国家青少年马术集训队。他们的目标很清晰:提升障碍高度和赛场稳定性,多打比赛争取名次,希望年底能为国家健将。

学与练:并行不悖的青春选择

房子秦和袁传铭都是高一年级学生,学习成绩不错,骑马时间不少,是两个人生活的真实写照。

当被问及“没有玩的时间怎么办”时,两人的回答惊人相似。房子秦说:“我觉得和马儿在一起很开心,在一起训练很治愈,学业压力可以得到很大缓解。”袁传铭也认为,训练对他来说就是一种放松,用一项训

练去缓解另一项训练的疲惫。

关于未来,几位少年的回答透着一份清醒。房子秦和袁传铭都明确表示,马术会是陪伴自己一生的爱好,而非职业。何慕远认为,未来的可能性很多,击剑带来的荣誉可以帮助他到更好的学校。张宝匀希望向生物专业发展,她的想法同样清晰:“落下的课,我会自己先过一遍书本,不会的问同学问老

师。在学校用100%的精力学习,滑雪时用100%的精力滑雪,这样都能得到好成绩。”

自治区体育局青少处负责人郭小稳认为,培养年轻一代的锻炼习惯和行为,应当从兴趣入手,因兴趣而参与;兴趣转为热爱,因热爱而积极;热爱转为自觉,因自觉而习惯。青少年终身锻炼习惯养成,才是体育教育的终极目标。

家庭的力量:从身体健康到全力支持

张宝匀的运动之路,始于妈妈张勇的一个朴素愿望:孩子身体弱,通过运动来强身健体。

“从小让她学轮滑,就是为了锻炼身体。”张勇说,后来滑冰、游泳、击剑、马术、搏击,都大胆去尝试。2018年冬天,10岁的张宝匀第一次站在雪场,看着别人从雪道上一掠而下,心里种下了滑雪的种子。

2020年遇到专业教练李旭东后,张宝匀走上了竞技滑雪之路。张勇发现,女儿变了:“以前遇到困难会退缩,现在摔得再狠,第二天还是要去。那种韧劲儿,是滑雪给的。”

女儿的训练占用了大量时间,张勇负责后勤保障;女儿受伤,她心疼但从不阻拦。“她自己喜欢,我就支持。”张勇说。

何慕远的妈妈慕岚,走的是另一条路——尊重。

“父亲和母亲带我尝试了很多运动,他们都支持我的选择。”何慕远说。学习生活计划表是他自己制定的,因为他要完成自己的目标。这种自主权,来自妈妈的放手。

慕岚说,她更看重孩子是否真的热爱。“他自己选的,才会坚持。”这份尊重,让15岁的何慕远在面对失败时,自己消化情绪,在

决一剑的失误后,自己总结经验。

房子秦和袁传铭的父母,同样是孩子背后最坚实的后盾。往返千里之外的国内的各项马术赛事、集训,家长全程陪同——他们的故事里,都有着家庭这个温暖的港湾。

从最初让孩子“动起来”的朴素愿望,到后来全力支持孩子走上竞技之路,家长的态度转变,折射的是更深刻的社会变迁:当经济发展到一定阶段,当教育选择更加多元,家长开始接受孩子更多的可能性,当看到孩子在运动中变得自信、坚毅、阳光,家长的支持就成了一种自然的选择。

政策的引导:被运动重塑的青春

采访中,记者不禁发问,为什么越来越多的家庭愿意让孩子投入小众运动?为什么孩子们愿意在承担课业压力的同时,花费大量时间在训练中?

科学研究给出了答案。研究发现,上完体育课课后上数学课,创新性思维能力发展能提高50%以上,问题解决能力能提高80%以上。体育锻炼对青少年心理健康具有显著促进效应,其中,每天1小时的适度体育锻炼效果最为明显。

宁夏新安医院睡眠医学中心主任李康长期关注青少年心理健康。在他看来,体育运动对青少年心理成长的促进作用是全方位的:“首先是情绪调节功能。运动时大脑释放的内啡肽、多巴胺等神经递质,能有效缓解焦虑、抑郁情绪。其次是认知训练功能。竞技运动需要快速决策、预判、调

整,这种‘动中思’的能力可以迁移到学习和生活中。最重要的是人格塑造功能。在运动中经历输赢、承受压力、学会坚持,这种‘挫折教育’是书本无法提供的。”

李康认为,像马术这样的动物辅助运动有其独特价值:“与动物的互动能激活人类的依恋系统,建立无条件的信任关系。这对青少年的情绪安全感、同理心培养都有特殊意义。房子秦骨折时让马儿陪着,心情就被治愈了,这是非常真实的心理体验。”

2025年,国家体育总局等六部门联合出台《青少年科学健身普及和运动干预三年行动计划(2026—2028年)》,明确提出让年轻一代在运动中“强意志、健身心”。政策解读指出,体育运动中的体能挑战与胜负竞争,能让青少年在坚持中突破自我局限,在失利中学会承受压力,为青少年搭建

常态化的抗挫折训练平台。

宁夏青少年体育工作也在加速推进。自治区体育局提供的数据显示,目前宁夏已实现5个地级市、22个县(市、区)业余体校全覆盖,创建175所自治区级体育传统特色学校,全区在训运动员达15670人。2024年,宁夏青少年在全国各类赛事中获得第一名17个、第二名7个、第三名5个,向国家集训队和自治区运动队选拔输送130多名优秀人才。

“我们正在构建学校运动会、县区运动会、市级运动会、自治区年度锦标赛四级赛事体系,每年‘奔跑吧,少年’主题活动参与青少年达100余万人次。”郭小稳介绍,从政策层面,希望通过体教融合,让更多孩子在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志。

记者手记

奔跑吧,少年

本报记者 王激

采访结束时,记者问袁传铭:“你喜欢何杰吗?”

“喜欢!他是我们青少年运动员的偶像。”袁传铭说。

当袁传铭说出“希望努力训练,站到更高级别的赛场,拿到名次”时,当房子秦说

“压力不小,但会努力不让大家失望”时,当张宝匀说“希望宁夏冰雪运动走上更高更远的舞台”时,他们正在不同的赛道上,延续着同样的坚持。

从何杰的马拉松赛道,到房子秦、袁传铭的马术赛场,到张宝匀的滑雪赛道,再到何慕远的击剑赛场——宁夏青少年的成长路径,正在变得更加多元。而这条新赛道通往的,不只是奖牌和荣誉,更是一种更宽广的人生可能。