

美好生活 来去紫帽

紫帽镇达标健身步道系列赛和紫湖郊野公园户外自由节来袭

本报记者 蔡培仁

达标健身步道系列赛、环湖骑行、徒步、听音乐、逛市集……亲近自然，感受公园不一样的生活方式，这个“五一”假期，晋江紫帽镇系列精彩活动来袭。

5月2日，中国田径大众达标健身步道系列赛——晋江10K挑战赛暨晋江青年百团争锋团体赛将在紫湖郊野公园鸣枪开赛；5月2日—4日，紫湖郊野公园户外自由节开启，“FUN肆趣野”自由运动趴、“郊野风物”自由集市、“向野而生”自由艺术展三大主题活动，将为广大市民打造持续三天的激情夏日聚会。

亮点1 全省首条四星级健身步道 迎来福建首场达标系列赛

中国田径大众达标系列赛是由中国田径协会发起和指导，面向全国推出的大众赛事新IP。本次在紫湖郊野公园举行的中国田径大众达标健身步道系列赛——晋江10K挑战赛暨晋江青年百团争锋团体赛，是继去年4月9日中国田径大众达标健身步道系列赛暨山西省全民健身10K挑战赛·临汾站(春季赛)后，国内的第二场比赛，更是福建首场健身步道系列赛。完成本场比赛且成绩符合要求的选手，即可获得中国田径大众达标系列赛的完赛证书和技术等级证书。

据了解，紫湖郊野公园健身步道是全省首条获得中国田协认证的四星健身步道。本次比赛由中国田协指导，晋江市体育局、晋江团市委和紫帽镇人民政府主办，以“春暖花开季·赛场见神采”为主题，邀请了来自全国各地的800名跑步爱好者齐聚紫湖郊野公园，从公园服务中心出发，围绕紫湖水岸奔跑打卡4圈，共10公里。值得一提的是，福建女篮总教练龚松林将携女篮队员亮相活动现场，为本次比赛助力。

亮点2 三大主题活动 让你畅想自由生活

一边是高端体育赛事，另外一边，紫湖郊野公园户外自由节也将同步开启。

紫湖郊野公园作为紫帽山景区旅游综合开发一期建设项目，意在打造舒适、休闲、野趣的“微度假”目的地，是紫帽镇做好做足山水林田湖文章的重要生态节点。“五一”假期，紫帽镇立足紫帽镇旅游特色，依托紫湖郊野公园自然野趣、浑然天成的生态资源，利用公园绿地、沁水平台、景观步道等区域，围绕“FUN肆趣野”自由运动趴、“郊野风物”自由集市、“向野而生”自由艺术展三大主题活动，合力激发公园活动，打造消费体验新场景，让到场市民畅享自由生活。

据悉，“FUN肆趣野”自由运动趴围绕传递活力休闲的氛围，聚焦运动休闲的生活方式，举办户外瑜伽、萌宠徒步、随机舞蹈、环湖骑行等户外活动，让市民走进自然、亲近自然，尽情享受。具体安排为：5月2日16:00—17:00，“趣野吧·愉悦身心”瑜伽派对；5月3日，15:00—16:00，“趣野吧·萌宠

出没”汪汪环湖徒步；5月4日15:00—16:00，“趣野吧·郊林·骑”遇”环湖骑行；16:00—17:00，“趣野吧·自由舞动”随机舞蹈挑战。

“郊野风物”自由集市以绿色生态为背景，结合郊野公园广场和步道，规划集市摊位、音乐舞台及互动区域，打造轻松、自由、独特的户外集市氛围，展示追寻自由的生活态度。其中，现场将打造音乐舞台，邀请乐队演唱，并面向市民开放全民K歌活动，同时，在线上招募亲子家庭，开展“植物拓印自由DIY”“3D拉花咖啡”“DIY漆扇制作”等活动，让市民在优美的生态环境中，体验创意手工，感受大自然的美妙。

“向野而生”自由艺术展则围绕紫湖郊野公园的生态景观，将根据主题把学生的绘画作品布置在公园亲水步道两侧，供现场市民观赏，打造“公园+艺术”。

这个“五一”假期，紫帽镇诚邀爱好体育、喜欢音乐、向往美好生活的市民朋友，一起到紫湖郊野公园，体验自由生活的无限可能。

中国男篮短训营12人名单公布 福建浔兴队邹阳入选



本报讯(记者 林小杰 秦越)日前，中国篮球协会官方公布，将于5月1日至10日在青岛举办中国男篮短训营，以加强中国男子篮球国家队的队伍建设。这期短训营共公布了12名球员名单，来自福建浔兴股份男篮的邹阳入选。

根据公告，参加这次男篮短训营共有12名球员，分别是：焦泊乔、廖三宁、陈国豪、王岚嵚、林葳、段昂君、赵嘉义、杨瀚森、王浩然、邹阳、李信仪、赵维伦。

邹阳毕业于清华大学，2023年通过CBA选秀加盟福建浔兴男篮，并在首个赛季有出色表现，场均得到13.2分8.2个篮板1.6次助攻1.6次抢断，荣膺CBA官方月度最佳新人。值得一提的是，在CBA首秀对阵浙江的比赛中，邹阳得到15分10个篮板的“两双”数据，成为CBA历史上首位首秀便达成得分和篮板“两双”的选秀球员。

据悉，本次短训营的目的是在关注所有球员表现的前提下，更直观地去评估入选球员的水平并为国家队征战的欲望，扩大值得考虑的年轻球员范围，同时考虑到国家队主力轮换队员在有伤病等意外情况发生时，短训营球员可以及时增补。

此外，在本期短训营的尾声阶段，将组织两场短训营学员与澳门黑熊队的内部比赛。

泉州市中小學生游泳联赛启动报名

本报讯(记者 李诗怡)5月28日，2024年泉州市中小學生游泳联赛将在晋江第二体育中心游泳跳水馆举行。目前，赛事已经启动报名。

根据竞赛规程，具有正式学籍的泉州在校中小學生(不含特长生)以选手学籍所在学校为单位组队，经县(市、区)教育局选拔或推荐后方可报名参赛。每个代表队可报领队1人、教练员2人、运动员12名。

竞赛组别有小学组、初中组、高中组。其中，小学组下设三年组、四年组、五年组、六年组。以上各年龄组别运动员不得跨组参赛。竞赛项目有50米、100米、200米自由泳，50米、100米蛙泳，50米、100米仰泳；50米、100米蝶泳，200米个人混合泳，4×50米自由泳接力、4×50米混合泳接力。比赛设小学组、初中组、高中组团体总分奖，各组别各项目录取个人前八名。

本次比赛由泉州市教育局、泉州市体育局主办，泉州市游泳协会承办，晋江珠江体育文化发展有限公司协办。

晋江第二届职工网球赛5月开赛

本报讯(记者 李诗怡)5月18日至19日，2024年晋江市全民健身运动会网球比赛暨第二届职工网球赛将在晋江市工人文化宫网球馆、晋江市安海全民健身运动中心网球场举行。目前，赛事报名工作正在火热进行中。

据悉，本次比赛设有男子单打、男子双打、女子单打、女子双打四个竞赛项目，采用国家体育总局最新审定的《网球竞赛规则》，各单项录取前八名进行奖励。

根据要求，持有居民身份证且是全市机关、企事业单位职工或持有晋江户籍或居住证(居住地在晋江市域内的)的网球爱好者，可报名参加。符合参赛人员要求的同一单位(机关、事业、企业、工会)或户籍及居住证地址在同一镇(街)的运动员，可组队报名参赛(双打)。

本次比赛由晋江市全民健身领导小组办公室、晋江市体育局、晋江市总工会、梅岭街道办事处、陈埭镇人民政府主办。

浔兴小将刘李备战U17男篮世界杯 “希望进入12人名单为国征战”

本报记者 林小杰



参加2024年曼海姆邀请赛、全国U17青少年篮球联赛后，来自福建SBS浔兴篮球俱乐部青年队的刘李又踏上了中国U17男篮集训之路，备战2024年U17男篮世界杯。对于此次参加国家队集训，刘李表示：“希望能够入选12人大名单，为国征战。”

五年级开始接触篮球

刘李出生于2007年，身高2.1米，体重122公斤，来自福建SBS浔兴篮球俱乐部青年队，2023年入选国青队、司职中锋。

五年级时，由于身高出众，刘李被校队老师选中，从此开始了与篮球的亲密接触。回忆起那段日子，刘李说：“刚开始接触篮球时，我只是觉得好玩，但随着时间的推移，我渐渐爱上了这项运动。篮球成了我生活中不可或缺的一部分。”

在福建浔兴青年队和国家队集训队的训练过程中，刘李遇到了许多影响他成长的人。教练们的悉心指导和严

格要求，让他的技术水平和战术意识不断提升。队友们的友善与鼓励，让他更加坚定地走上了篮球这条道路。家人和朋友的无条件支持和陪伴，更是他前进的动力源泉。

作为一名内线球员，刘李身强体壮，篮下强攻能力出众，有不错的篮板和护筐能力。在球场上，刘李展现出了出色的能力。在进攻端，他善于利用身高优势，通过高位传球和掩护为队友创造得分机会；在防守端，他是球队的“定海神针”，利用身高和力量优势干扰对手的进攻。

国家队集训是宝贵的经历

2023年，刘李曾入选国家U16男篮集训队，并获得训练营男子组MVP。在2023年第九届中俄青少年运动会篮球比赛上，刘李面对俄罗斯男篮，两战分别得到16分、13分。同年，刘李入选U16男篮亚青赛中国队最终名单。这些经历也让刘李成为福建浔兴青年队的未来之星。

从俱乐部到国家队，刘李面临着许多挑战和困难，但他始终保持积极的心态。“挑战和困难是成长的必经之路，只有不断克服它们，才能取得进步。”刘李深知，作为一名篮球运动员，无论是比赛还是训练都要全力以赴，不畏艰难。当遇到挫折时，他会及时调整心态，积极寻找解决问题

的方法。他相信，只要保持积极的心态和坚定的信念，就能够战胜困难。

在国家队集训的日子里，刘李经历了许多难忘的瞬间。“和队友一起挥汗如雨，共同度过了一个个难忘的训练日。教练们的鼓励和引导，让我更加坚定了自己的职业目标。另外，还要感谢队医老师的辛勤付出和无私奉献。”这些经历不仅让他收获了球技的提升，更让他学会了如何面对挑战和困难。

在国家队和俱乐部的不同环境中，刘李学会了调整自己的心态和适应不同的角色。他深知，代表国家参赛是莫大的荣誉和责任，因此，他总是以高标准来要求自己。

希望进入12人大名单

为备战本届U17世界杯，中国队从2月20日开始集训。其间，刘李代表中国U17男篮参加了2024年曼海姆邀请赛。结束2024年曼海姆邀请赛之旅后，刘李回到福建浔兴青年队，参加了全国U17青少年篮球联赛。4月底，中国U17男篮第三次集结，刘李再次前往集训。

据悉，中国U17男篮将在5月底参加耐克训练营，6月初参加2至3站四国挑战赛，6月下旬出访法国参加四强赛，为备战U17世界杯做最后的准备。6月29日至7月7日，中国U17男篮将正式踏上2024国际篮联U17世界杯的舞台。

“对于接下来的集训，我会专注于做好当下的每一件小事，比如每天高效、专注地完成体能、技术和团队配合等方面训练，认真完成教练布置的每一项任务，争取入选12人大名单。”刘李告诉记者，“如果我有幸再次代表国家出战，希望能在国际舞台上展现出团队的实力，与不同国家的球队切磋，相互学习，力争取得最佳成绩。”

为了实现这一目标，刘李制定了详细的训练计划和技术提升方案。他注重每一个细节和每一个动作的训练，力求在技术和战术上达到更高的水平。同时，他注重自己的身体素质和心理素质的提升，以应对更加激烈的比赛和更加严峻的挑战。

除了篮球之外，刘李还有着广泛的兴趣爱好和丰富的个人生活。他热爱阅读、音乐和英语学习，这些不仅让他得到了精神上的放松和愉悦，也让他能在篮球之外的世界里找到了更多的灵感和动力。



公益广告

关注孩子 远离不良行为

保护未成年人健康成长