

綦江：一江碧水激荡城市新活力

本报记者 白釜汶

从全国桨板U系列赛的成功举办到綦江籍运动员龚真琦亚锦赛狂揽8金，綦江正凭借一江碧水，书写竞技体育与群众体育比翼齐飞的精彩篇章。

近日，2025年全国桨板U系列赛再度落户重庆綦江，来自全国各地的300余名选手在綦江河上挥桨竞速。而在不久前的亚洲游泳锦标赛上，綦江籍游泳运动员龚真琦一举夺得8金，并当选最佳女运动员。

从竞技体育的辉煌到群众体育的繁荣，綦江的水上运动成绩单愈发耀眼。这背后，既是綦江持续多年水环境治理的成果，也是其完善体育人才培养体系的集中体现。



2025年全国桨板U系列赛(綦江站)比赛现场。特约通讯员 陈再华 摄



清漂船行驶在綦江区
綦河上，清漂打捞漂浮物，守
护着一江碧水。
特约通讯员 陈宗武 摄



▲全国C系列桨板赛，选手激烈角逐。
特约通讯员 陈再华 摄

●赛事绽放：一江碧水吸引全国选手

10月12日，2025年全国桨板U系列赛(綦江站)暨第二届綦江桨板公开赛在綦江河城区段开赛。

来自全国22个省市的300余名选手齐聚于此。发令汽笛响起，选手们从蓝色浮台起点奋力挥桨，在清澈的河面上破浪前行。

两岸观赛的市民热情高涨，纷纷为运动员加油助威，呐喊声与挥桨击水声交织成一曲动感的运动乐章。

参赛选手汤兴星对綦江的赛

道赞不绝口：“綦江这条赛道的水质特别的棒，开放性的水域充满挑战，而且也很让人兴奋，对我们大家提升竞技水平很有帮助。”

“赛道环境也保持得很好，”参赛选手张猛补充道，“比赛不仅能与各地的选手交流我们的技能，还能欣赏綦江的美景，真正实现了‘跟着桨板去旅行’的梦想。”

运动员的赞誉，背后是綦江持续多年的水环境治理成果。

近年来，綦江通过系统治理加

智慧管护，綦江河国考断面水质连续7年稳定达到Ⅱ类标准，为赛事提供了不可或缺的生态基底。

区文化市场综合行政执法支队政委姚彬介绍：“綦江区属于典型的喀斯特地貌，境内共有225条河流，河道迂回曲折。”

“我们在沿岸栽植了1500多株乔灌木，打造了1.2公里多层次绿化带。每年的清漂行动等，让綦河水质达到了大赛的要求。”



龚真琦与她的启蒙教练周龙在一起。记者 陈星宇 摄



全国青少年游泳U系列资格赛(重庆站)比赛现场。
记者 成蓉 摄



小朋友在綦江游泳馆学习游泳。记者 王京华 摄

●人才辈出：从体校训练到校园普及

桨板赛前半个月，綦江籍游泳运动员龚真琦在印度艾哈迈达巴德举行的2025年亚洲游泳锦标赛上斩获8枚金牌。

其中包括3枚个人项目金牌和5枚接力项目金牌，她还当选为赛事最佳女运动员。她的成功，是綦江大力发展水上运动结出的硕果之一。

龚真琦8岁时便被选拔进区体校学习游泳，在体校教练的带领下，她凭借天赋与刻苦训练，一步步走向更广阔舞台。

和龚真琦当初一样，现如今，区体校游泳队的孩子们依然坚持日复一日的训练，他们每天要到游泳馆训练1.5—2小时，周末和节假日也不例外。

“以前我感觉天天来游泳很枯燥，”区体校游泳队学员管思堪坦

言，“但现在身体素质上去了，也慢慢喜欢上了这项运动。”

区体校游泳队学员王治然已学习游泳七年：“我还是非常喜欢这项运动，因为这个运动让我的身体素质上来了，还对我的学习有了一定的帮助。”

区体校游泳队自2015年成立以来，参训学员已从最初的20人发展至130人，全区游泳项目连续四年获重庆市竞技体育单项重点训练基地。

綦江区体校教练程桂川表示：“我们现在教练分为六个组，每个组根据不同年龄阶段、游泳水平，按照专业化标准对学生进行针对性的训练。”

“有效地提升学生们的游泳技术与参赛技巧。我们的目标不仅

是教会他们游泳，更是为綦江、为国家培养优秀的体育后备人才。”

如今，在綦江，“学会游泳”已成为许多学生的“必修课”。

区里通过与学校合作，将游泳课纳入青少年体育教学体系，一方面普及了游泳技能，保障了生命安全；另一方面，则构建了一个庞大的人才储备库。

体校教练会定期到各中小学和游泳馆选材，及时发现好苗子，进行专业化培养。

綦江体育中心游泳馆馆长谭运飞介绍：“我们为不同需求的学生提供了多种培训课程，包括学生游泳培训暑期班等。”

“现在，我们的培训体系更加完善，吸引了越来越多孩子加入游泳运动。”

●水到渠成：群众体育夯实发展根基

竞技体育的“尖子生”背后，是綦江庞大的群众体育基础。目前，綦河沿岸已建成3处公开水域游泳基地。

全区居民小区配套游泳池20余座，超万名群众常态化参与游泳运动。

每年开展的区级游泳赛事、培训活动超百场，2025年成渝地区青

少年游泳交流赛更吸引35支队伍、540名选手参赛。

綦江体育中心总经理王子奇透露：“全年游泳培训5000人左右，全区开展防溺水实践工作让更多的人对防溺水有深刻的认知。”

“同时普及游泳培训的工作继续开展，目标游泳项目培训全区8000人以上。”

从龚真琦的8金辉煌到300名桨板选手的劈波斩浪，从綦江河的碧波荡漾到青少年泳池里的刻苦训练，綦江以綦江河为依托，凝聚城市力量推动水上事业蓬勃发展。

当体育成为市民的生活日常，当生态优势转化为发展动能，綦江的水上篇章，才刚刚起笔。

记者手记

站在綦江河畔，看着桨板选手们在碧波上划出一道道白色浪痕，我忽然理解了这片水域的独特魅力。

这不是我第一次报道水上赛事，但綦江给了我与众不同的感受——这里的水，是活的。

它不仅是比赛的场地，更是这座城市跳动的脉搏。

水质，是这里最硬的底气。当多位参赛选手不约而同地称赞“水质特别棒”时，我意识到这绝非客套。

在綦江区体校游泳馆，我见到了那些正在训练的孩子们。管思堪小朋友的话很朴实：“以前感觉天天来游泳很枯燥，但现在身体素质上去了，也慢慢喜欢上了这项运动。”

从“枯燥”到“喜欢”，这个转变的过程，恰恰折射出綦江体育教育的耐心与智慧。

教练程桂川告诉我，他们的目标不仅是教会游泳，更是“为綦江，为国家培养优秀的体育后备人才”。这话说得很实在，没有好高骛远，只有脚踏实地。

从8岁开始接受系统训练的龚真琦，到如今全区130人的体校游泳队，再到每年5000人的游泳培训规模，綦江构建了一套完整的人才培养体系。

这套体系最可贵之处在于它的开放性——既培养竞技体育的“尖子生”，也惠及普通学生。通过将游泳课纳入青少年体育教学体系，綦江让“学会游泳”成为许多学生的必修课，既普及技能、保障安全，也构建了庞大的人才储备库。

采访期间，我看到了一个清晰的逻辑链条：好生态引来好赛事，好赛事带动群众体育，群众体育夯实人才基础，优秀人才又反哺竞技体育。

这是一个完整的闭环，也是一条可持续发展的路径。

傍晚时分，我来到綦河沿岸的一处公开水域游泳基地，看到不少市民正在水中畅游。一位大爷告诉我，他在这里游了十几年，“看着河水一年比一年干净，游泳的人一年比一年多”。

群众体育的真谛，或许就在于此——它不是高高在上的竞技，而是融入日常的生活。

从龚真琦亚锦赛8金的辉煌，到全国桨板赛的成功举办，再到超万名群众常态化参与游泳运动，綦江用实践证明：当一座城市把自己的生态优势与体育事业有机结合，就能激发出无穷的活力。

离开綦江河时，我再次回望这条蜿蜒的河流。它依然静静地流淌，但在我眼中已不再普通——因为它承载着一座城市的体育梦想，也映照出人与自然和谐共生的美好图景。

綦江的水，之所以如此动人，不仅因为它清澈见底，更因为它流淌着这座城市的激情与梦想。



到綦江客户端



綦江日报数字报



綦江发布公众号



千里快评



綦江教育



文明綦江



勒是綦江



胖妹盘土货