

## 奔跑吧·少年！申城家庭运动健身“庆六一”

## 2000组家庭收获“运动礼物”

本报记者 丁荣

建党百年、百家青少年体育俱乐部、百场公益开放活动……5月29日，2021年上海市体育局政府开放日系列活动第一期，“奔跑吧·少年”2021儿童青少年主题健身活动暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日活动在全市16个区举行，近百家青少年体育俱乐部开展了全天候的公益培训系列活动，吸引了申城2000多组家庭参与其中。孩子、父母、爷爷奶奶、外公外婆，小手牵大手全家运动，形成了家庭体育“6+1”组合。

29日上午，主会场活动在东方体育中心举行，上海市体育局副局长宋慧出席开幕仪式并致辞。宋慧指出，新修改的《未成年人保护法》明确，未成年人的父母或者其他监护人应当履行“保障未成年人休息、娱乐和体育锻炼的时间”的监护职责。在“十四五”期间，上海市体育局将面向全体青少年构建家庭、学校、社区联动的活动体系，促进儿童青少年们增强体质、健全人格、锤炼意志、全面发展。

## 孩子们走上红色道路

时代少年·为梦而“彝”百名少年定向跑、20余个体育运动项目体验、全天候体育文化展演、“重走红色道路”建党百年寻迹互动，东方体育中心变身“亲子运动乐园”，孩子们在体育项目体验中穿梭打卡，满溢欢笑。奥运冠军吴敏霞、著名排球国手诸韵颖来到现场，带领孩子们走向室外，奔跑起来。篮球、排球、乒乓球、羽毛球、体操、击剑、武术、射箭……在体育项目体验互动区，孩子们尽情感受体育运动的魅力。体验项目内容丰富、形式多样：时尚的卡丁车展位前，追风少年排起长队；海派特色的弄堂游戏让家长也能追忆童年，还有科学的体适能测试让孩子们了解自己的运动天赋。



家长盛先生带着12岁的儿子盛麟耘在主会场玩得不亦乐乎，他们将体育项目全都体验了一遍。盛先生表示：“这项活动已成为我们每年‘六一’的一种期待、一种运动习惯。作为家长，应当起到保障孩子体育锻炼的监护职责，让孩子在休息日多走上运动场，增强体质。”正是在盛先生支持下，盛麟耘坚持每周六打两小时羽毛球，不仅提升了体育课成绩，身体素质也好了，学习注意力也更集中了。

亲子家庭在参与中收获满满，作为“服务者”的青少年体育俱乐部也在不断进步。上海市宝山区刚锋青少年武术俱乐部已经连续第四年参与“庆

六一”主题活动了。今年，俱乐部武术教练员现场教导青少年武术套路抱拳礼，向青少年传递“未曾学艺先学礼”的武术文化，帮助青少年了解、参与武术运动。刚锋武术相关负责人信亚威表示：“能够每年参与‘庆六一’活动对于我们来说既是认可也是鞭策，今后我们将继续办好公益培训，让更多青少年参与武术运动。”

本次活动由国家体育总局指导，上海市体育局主办，上海市青少年训练管理中心、上海市青少年体育协会、上海久事体育产业发展(集团)有限公司、各区体育局承办。活动面向全市14岁以下少年儿童及家长免费开放，让

参与家庭在运动体验中享受快乐，一起度过一个健康又快乐的节日。

## 以体育方式“重走长征路”

在青浦分会场，45对亲子家庭大手牵小手，手举五四精神、抗战精神、红船精神、井冈山精神、长征精神、遵义精神、延安精神、西柏坡精神八面队旗，一同以体育的方式“重走长征路”。青浦区体育局通过体育的方式，还原了红军长征之路，为青少年带来了一堂特殊的党史教育，同时也让青少年奔跑起来，为他们插上强壮的翅膀。除了“庆六一”青浦分会场外，青浦区体育局在5月29日当天还组织区内五家青少年体育俱乐



部开放了七个项目的体验活动，让更多市民以体育锻炼庆六一。

从2015年起，每年的“六一”儿童节期间，上海都会举办全市范围的青少年体育俱乐部免费公益开放日活动，共同打造属于申城青少年的运动嘉年华。今年，上海市体育局通过“上海发布”“上海体育”“上海市青少年体育”微信平台开展网上报名，活动在短短几个小时内，参与名额就全部报满。经过六年的积累，“庆六一”青少年体育俱乐部开放日活动已成为耳熟能详的青少年亲子运动品牌，成为了申城家庭健康过“六一”的上佳选择。

2021市青少年体育俱乐部排球联赛开赛  
排球少年在趣味与对抗中成长

本报记者 丁荣

5月29日至30日，作为2021年上海市青少年体育俱乐部联赛的首场赛事，2021年上海市青少年体育俱乐部联赛排球项目比赛(第一站)在韵颖体育训练中心举行，来自全市学校、俱乐部等30支队伍共293名选手参赛。

本次比赛由上海市体育局指导，上海市青少年训练管理中心、上海市青少年体育协会主办，上海韵颖青少年体育俱乐部、上海市排球协会承办。比赛按照年龄分为中学甲组、乙组以及小学六人制、四人制共四个组别，以趣味赛和对抗赛两种方式进行。

来自NB队的参赛选手吴沐菲随队获得了B组第一名的好成绩，这也是她今年参赛的最好成绩。作为包玉刚实验小学的学生，8岁的吴沐菲通过打排球不仅提升了身体素质，还学会了团队配合。“我的偶像是朱婷，因为她和我的个子都很高，未来我想像朱婷一样当一名主攻手。”

看到孩子们在赛场上享受运动乐趣，中国女排原国手、上海韵颖青少年体育俱乐部负责人诸韵颖特别高兴。



“对于青少年来说，参加比赛不仅能检验训练成果，还能让青少年在比赛中学会正确面对输和赢，不断磨砺和提升心理素质。”自2017年至今，上海韵颖青少年体育俱乐部已经连续三年承办上海市青少年体育俱乐部联赛排球项目比赛。通过承办这项赛事，诸韵颖希望能为申城的青少年排球爱好者搭建一个分年龄、分水平的开放性赛事舞台，让更多青少年通过参赛不断提升。

2021年上海市青少年体育俱乐部联赛设置篮球、排球、田径、乒乓球、羽

毛球、网球、体操、击剑、射箭、棒球、高尔夫球、橄榄球、攀岩、武术、拳击、跆拳道共16个项目。为了进一步规范竞赛，上海市青少年训练管理中心严格审核每个项目的竞赛规程并汇编成册，采用了统一的网上报名程序和宣传标识，根据不同比赛项目的特点，将秩序册和现场赛事LOGO标志等分成了“粉、绿、白、黄”四个颜色，进一步提升赛事的体系化、规模化和辨识度。在这次排球项目比赛之后，2021年上海市青少年体育俱乐部联赛的其他项目比赛也将陆续开展。

上海市青少年垒球锦标赛举行  
改善赛制促二、三线衔接

本报记者 李一平

近日，2021年上海市青少年垒球锦标赛再蓝梦足球俱乐部打响，200余名来自全市各区的运动员参与了本次比赛。

比赛现场，小选手们蓄力击球、加速跑垒、防守截杀……伴随着场下队友的阵阵加油声，他们尽情挥洒着汗水，沉浸在比赛的快乐之中。

垒球是一个很需要团队协作的项目，有利于培养青少年的合作精神，锻炼其反应能力，提高身体素质。目前，随着体教融合战略的不断深化，棒球运动的社会化程度逐渐提高，在去年上海市体育局评选的首批“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”中，也出现了棒球俱乐部的身影。

近年来，上海市为了在低年龄段推广棒球运动，曾针对小学年龄组的赛事推出了专项的赛制改革。例如，在上海市青少年棒球冠军赛、上海市垒球锦标赛中的小学组赛事中，推出了“T-ball”“自投自打”等特殊赛制。据了解，由于专业的棒球规则对青少年来说入门较难，初学者投手、打手

参与比赛时的获得感较低，于是上海市青少年训练管理中心通过设立特殊赛制的方式，帮助青少年度过“菜鸟”阶段，吸引更多青少年参与棒球运动。

而通过近年来的普及推广，申城越来越多的区域开始开展青少年棒垒球的业余训练工作，依托区体育局，优秀的教练员通过走进校园的方式，让这项运动在上海校园内生根开花。在具有一定的运动水平基础后，上海市青少年训练管理中心同样与时俱进，进一步开始在今年的比赛中设立过渡性的赛制，让上海市青少年棒球垒球训练从原来的普及阶段，逐渐走入提高阶段。

“今年，我们对垒球锦标赛的小学组规则又进行了变动，推动规则向专业规则过渡。”据了解，明年就是上海市的市运会年，今年的赛制改革也是一次尝试，或许将采用为明年的市运会规则。通过逐渐的规则过渡，上海市青少年棒球垒球运动水平的提高的同时，也促进了三线队伍与二线队伍的衔接，为未来培养竞技体育后备人才铺平了道路。