

2021年上海市青少年体育夏令营开始报名

奔跑吧少年，让孩子运动一夏

夏日将至，暑假还会远吗？近日，奔跑吧少年2021年上海市青少年体育夏令营正式开始报名。千期夏令营，49个可选运动项目，这个暑期，不妨让孩子加入2021年上海市青少年体育夏令营，让青少年运动一“夏”，健康成长，做最耀眼的元气少年。

专题撰稿 本报记者 李一平

三大类别+千期活动
运动项目更加丰富

去年，由于全球新冠肺炎疫情的影响，上海市青少年体育夏令营为了疫情防控而暂时停办，不少家长和青少年都感到十分遗憾。而今年在疫情防控进入常态化的情况下，2021年上海市青少年体育夏令营再度将和沪上广大的青少年见面啦。

在2019年的基础上，今年的上海市青少年体育夏令营活动不仅项目丰富，还新增了三大类别的夏令营，有针对性地为广大青少年带来更加专业的体育技能培训，让孩子可以“玩得更加专业”，在享受暑期体育锻炼的同时，更好地掌握体育技能，养成终身锻炼的习惯。

据了解，今年的上海市青少年体育夏令营将分为运动项目夏令营、体育测试指导营和户外体育活动营。其中，运动项目培训营作为传统的上海市青少年体育夏令营方式，今年将包含田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操、击剑等49个运动项目的技能培训，且每期“运动项目培训营”时间不少于五天，课次不少于10次（每次不少于1.5小时）。

结合上海学校体育发展实际情况，今年的上海市青少年体育夏令营创新推出了体育测试指导营，主要针对校园体育中的项目，例如田径、足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球、武术、体操、跳绳等项目的训练指导，每期“体育测试指导营”时间不少于两天，课次不少于四次（每次不少于两小时）。

同时，在运动项目夏令营，今年还推出了户外体育活动营，更加偏重寓教于乐，亲子互动的属性。户外体育活动营将充分利用郊野公园、城市公园、社区绿地等资源，开展攀岩、自行车、路跑、定向越野、水上运动、亲子活动等户外体育活动，每次“户外体育活动营”时间为23小时至3小时。

此外，今年所有的上海市青少年体育夏令营在上海市体育局的支持下，将全部享受9折的专享价格，并且获得每人每期200元的公益补贴，让家长和孩子能享受到远低于市场价的专业青少年体育夏令营。上海市青少年体育协会还将为所有小营员提供免费儿童青少年体适能测试机会和报告，并推荐适合自身条件的运动项目。

家长课堂+博物馆之旅
体育文化更受重视

在上海市体育局指导下，上海市青少年体育协会牵头组织了2018、2019、2020年连续三年的青少年体育冬夏令营、周末营，惠及青少年超过6万人次，为青少年学会技能、增强体质，养成终身锻炼身体的习惯打下了较好的基础。据统计，截至2020年12月底，上海市青少年体育协会共计发展会员单位284家，全市会员单位2020年共设立705个体育培训网点，涉及足球等55个体育项目，服务青少年近183万人次。

在三年的品牌培育下，该项赛事在家长和青少年的心目中已经有了不俗的影响力，今年上海市体育局也希望通过赛事引导，让更多的家长和青少年了解体育文化，更深层次地走进体育运动。

在夏令营的主体活动之外，今年上海市体育局还将进一步组织青少年阅读体育科普手册，让青少年了解科学健身的重要性；举办家长学校公益课堂，让家长和孩子共同成长，成为热爱体育锻炼的新时代市民；拓展体育博物馆之旅，邀请营员走进上海棋牌文化博物馆、上海体育博物

馆、中国乒乓球博物馆等体育历史场馆，让青少年从小受到体育文化熏陶，传承体育精神。

就如同今年上海市青少年体育夏令营的活动主题——奔跑吧少年一样，上海市体育局近年来聚焦双休长假，推出上海市青少年体育冬夏令营、周末营，充分利用课余时间，发挥政府引导职能，让尽可能多的青少年奔跑起来，在体育运动中强健体魄，磨练意志。



一体化平台、自主IP、金字塔体系

“上俱赛”让长三角都来赛

本报记者 丁荣

面向长三角，为期半年，16个竞赛项目，俱乐部、体育公司、学校都能来参赛，大家期盼已久的2021上海市青少年体育俱乐部联赛正式启动啦！

2021年上海市青少年体育俱乐部联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共同主办，赛事设篮球、排球、田径、乒乓球、羽毛球、网球、体操、击剑、射箭等16个项目，比赛时间跨度从今年5月持续至11月，共计37站比赛。今年的赛事将通过“上海市青少年体育协会”微信公众号“青少年体育俱乐部联赛”板块统一进行线上报名。

2021年上海市青少年体育俱乐部联赛在竞赛范围上进一步扩容，放开注册限制、不限地域，首次面向上海及长三角地区开放报名，且突出社会参与，各类体育俱乐部、体育公司、学校等相关组织机构及个人均可报名参赛。

在赛制设置方面，设置了分区赛、



系列赛、分级赛、总决赛等多种形式比赛，给青少年提供更多参赛机会；在赛事奖励方面，对获得各单项比赛第一名的运动员评选“潜力新苗奖”、集体球类项目第一名的运动队评选“最佳运动队”，对参赛人数多的参赛单位评选“优秀组队奖”，对积极发动、双重注

册运动员参赛人数较多、竞赛成绩较好的区体育行政部门评选“优秀社会办训奖”。

上海市青少年训练管理中心、上海市青少年体育协会在上海市体育局指导下，充分发挥竞赛“指挥棒”功能，上海市青少年体育俱乐部联赛将成为“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”的练兵场，成为助力上海社会力量培养青少年体育后备人才的开放型赛事舞台。

在赛事设计方面，主办方在近几年培育的基础上，形成了赛事整体视觉设计，包括赛事总LOGO、竞赛项目LOGO、统一奖牌等一系列元素，让家长一看就知道这是上海市青少年体育俱乐部联赛。在赛事宣传方面，将通过与专业体育媒体合作，系列报道俱乐部联赛，并且每个项目的比赛均安排图片直播。一系列务实的举措，将有助于上海市青少年体育俱乐部联赛更好地发展，逐步升级为青少年自主品牌赛事，形成“上俱赛”品牌。

上海市青少年跆拳道锦标赛举行

接轨市运会，注册运动员再创新高

6月4日-6日，2021年上海市青少年跆拳道锦标赛在静安区体育馆成功举办。来自全市15个区的441名选手报名参赛，人数创历年新高。

本次比赛由上海市体育局主办，静安区体育局、上海市跆拳道协会、上海拳击跆拳道运动中心承办，赛事共设个人竞技赛、品势赛两个项目，并根据选手年龄段分为甲组、乙组、丙组三个组别。

比赛现场，小选手们个个精神抖擞、斗志昂扬，一招一式有板有眼，连连上演精彩对决。场边的教练员们也全神贯注地观察着场上的局势，利用自己丰富的经验不时地为选手送上锦囊妙计。而队友们的加

油助威声更是响彻全场，为小选手们注入了一针强心剂。在赛场看台上，来自嘉定区的小选手胡云峰正在为队友呐喊鼓劲，今年15岁的他练习跆拳道仅仅四年，但这已经是他第三次站在上海市青少年跆拳道锦标赛的赛场上了。“我在小学时看到跆拳道比赛，就觉得这个项目挺有意思，六年级正巧遇上教练到学校选拔，就主动报名了。”胡云峰表示，起初家长并不支持他练习跆拳道，但随着他不断努力和提升，家长欣喜地看到了他的变化，也逐渐被跆拳道的魅力所感染。“练习跆拳道之后我的身体素质、心理素质都提高了，也交到了很要好的朋友，我们经常在

一起相互请教、切磋技艺。”

跆拳道运动以“始于礼，终于礼”的武道精神为基础，有利于青少年提高身体素质、磨练意志品质。作为上海市青少年跆拳道项目的最高等级赛事，上海市青少年跆拳道锦标赛一直致力于朝着更专业、更完善的目标前进。上海市跆拳道协会副秘书长陈佳琪表示，“明年就是上海市的市运会年，因此今年的比赛我们在年龄组别、竞赛级别的设置上也基本与市运会接轨。”近年来，随着跆拳道项目在上海的推广普及，参与运动的青少年也越来越多。据悉，2021年全市16个区跆拳道项目注册运动员再创新高，突破性地达到了1758人。