

“足不出户”释放青少年活力

“六一”线上体育赛事精彩纷呈

6月1日,上海全面恢复正常生产生活秩序的同时,也迎来了小朋友们每年最受期待的节日——“六一”儿童节。由于疫情防控政策的影响,今年的儿童节小朋友们虽然无法走出家门,一起在线下进行聚会,但上海市体育局、上海市青少年体育协会仍然准备了丰富精彩的线上体育赛事,与小朋友们一同“云度假”。

本版撰稿 本报记者 李一平



跟着冠军跳健身操

亲子线上赛等你来参与

除了各区的线上赛事外,许多小朋友心心念念的上海市少儿体育联赛也在“六一”当天开放了线上活动。许多家长担心,小朋友因为年纪较小,缺少运动基础,参与线上活动缺乏获得感。据上海市青少年体育协会介绍,这次的上海市少儿体育联赛线上赛事特地以零门槛、共参与为理念,赛事活动既有趣味,又好上手,即使是零基础的少儿也能玩转赛事。

其中,2022年上海市少儿体育联赛线上飞镖亲子赛和“挥剑吧·少年”2022年上海市少儿体育联赛剑道比赛备受家长和青少年的喜爱。原来,这两项线上赛事中,除了专业组可以使用专业器材外,其他的DIY组别,都鼓励家长和青少年一起自制器具,利用身边的材料,打造一场“家庭版”的飞镖赛和剑道赛。废旧A4纸、胶棒、胶带,利用这些随处可见的材料,家长和孩子就可以一起动手参与,过程中更能加深亲子关系。

除了“六一”当天的赛事外,上海市体育局、上海市青少年体育协会所举办的其他各类线上体育赛事也将陆续上线。如上海市长宁区第二届青少年象棋精英邀请赛已经定档6月26日,长宁区中小学生武术线上比赛已经开始报名。更多的精彩线上体育赛事,帮助青少年在疫情常态防控下锻炼身体,收获健康。

投入体育运动 一起“云过节”

“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动于2021年由国家体育总局联合教育部、国家卫健委、中华全国总工会、共青团中央、全国妇联等部门共同发起开展。今年活动将继续坚持线上、线下相结合,鼓励广大儿童青少年积极投入体育运动,练就强健体魄、锤炼意志品质,成为德智体美劳全面发展的优秀人才,将来为国家建设贡献力量。

“六一”国际儿童节期间,2022年“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动包含了体育竞赛、体育技能展示、健身科普、奥林匹克文化教育、亲子体育游戏等内容丰富多彩各类线上赛事活动。

由浦东新区文体旅游局主办的“奔跑吧·少年”——“疫”来练不停、“云”中也开心健身活动展示以线上青少年体育锻炼项目的形式,邀请青少年以仰卧起坐、武术操、武术、跳短绳、健身操及个性体育锻炼展示的方式分享自己的健身小课堂。

黄浦区篮球协会的尹教练、韩教练带来了“篮球技术、体能直播课堂”线上教学公益活动。通过线上直播的方式,从篮球技术和篮球体能两方面,

指导青少年热身训练、球感练习、放松训练以及锻炼青少年基础体能。

在普陀区,则是以一场别开生面的砺锋体能达人秀助力青少年欢度“六一”。参与活动的青少年可以在花样跳绳和空中飞跃两个项目中选择参赛,通过拍摄跳绳视频展现自己的基础体能,或者观看示范动作视频后做出相关动作并拍摄视频发送给主办方,和其他小朋友一起PK谁的模仿能力更强。

嘉定区则是推出了嘉定区“云动‘六一’”亲子线上运动会。家长和青少年既可以选择物件传送大挑战、交叉跳踢挑战、交替卧姿卷腹等计数类的挑战,也可以跟奥运冠军一起动起来,通过键子操赢得网友的投票。

虽然大型的线下青少年体育赛事活动尚未恢复,但“六一”儿童节期间,选择一起来场线上运动会,舒展一下疫情期间缺乏锻炼的肢体,也不失为一个好选择。

疫情积极“修炼内功”

青少年体育俱乐部静待复工

经历了两个多月的抗疫战,6月1日,上海市公共交通按照“全网恢复、动态调整”要求安全有序恢复运行,市民的生活正逐渐回到正常节奏。虽然按照要求,体育培训行业暂时还未能复工复产,但对于“久旱”即将“逢甘霖”的上海青少年体育从业人员而言只待东风到来。

危机中寻求机会 疫情中修炼内功

两个多月来,国家一级柔道运动员、祺祥搏击俱乐部创始人萧梦娇将工作重心从俱乐部转到了家里的电脑、手机屏幕上。远程指导俱乐部的小队员们在疫情期间居家训练,成为了她的工作重点。

封控刚开始时,萧梦娇还想着给自己放个假,但很快她就觉得一直这样下去不行。怎么在疫情期间让俱乐部的孩子们坚持训练?为了能让队员们的居家训练更有效果,萧梦娇可谓费尽心思。

首先可以上网课的平台有好几个,通过仔细对比,萧梦娇选择了腾讯课堂。因为在腾讯课堂上,教练可以直接看到每个孩子的训练姿势是否正确,能发现问题就及时纠正。在课程内容设置上,萧梦娇制定了系统的训练表,将柔道的综合体能训练分为了背、上肢、腿、综合等,让孩子们每天的训练都不重样。“通过上祺祥搏击俱乐部的网课,保证了孩子在家上完课后,每天都可以进行有效的居家运动。”一位家长说道。

这次疫情,也让萧梦娇和她的教

练员们静下心来,研究业务、进一步提升自我。在这两个月里,萧梦娇参加了一次全国柔道新规则的培训,通过研究新规则和专业体能训练的学习,让俱乐部的训练计划有了进一步的升级。

“六一”儿童节后,萧梦娇和教练员们已经对俱乐部的场地进行了两次消毒,并采购了充足的测温枪、口罩、酒精洗手液、酒精消毒液、手套、抗原自测试剂盒等防疫用品。“我们做好准



刚锋教练员参与志愿者工作

备,耐心地等待复工通知。”萧梦娇对未来的复工充满了信心。

承担社会责任 期待更好明天

在宝山区刚锋青少年体育俱乐部,虽然在居家隔离期间,教练员们不能到线下手把手指导孩子们练习武术,但他们也尽自己所能,通过网课的形式帮助青少年强健体魄,并且在俱乐部的号召下,教练员们在上课、生活之余,作为体育人主动承担社会责任,积极投身到社区的志愿服务中去。

宝山区刚锋青少年体育俱乐部的武术教练信亚威表示:“平常上课比较繁忙,很少能有时间做志愿者,这次疫情居家隔离有了更多的时间,我们觉得要尽一份自己的责任,就主动报名了社区的志愿者。”得益于日常的教学和锻炼,信亚威成为了志愿者中的带头人。其他的俱乐部教练员有的担任志愿者,也有的主动教起了社区邻居各种武术锻炼的方法,帮助社区居民缓解居家压力。

同时,宝山区刚锋青少年体育俱乐部还受邀参与了上海人民广播电视台的艺术缤纷季线上系列特别策划活动,以武术套路入门为主题,为观众们



俱乐部准备复工

在疫情期间带来武术展演和教学。

此外,俱乐部考虑到不少学员购买的年卡有使用期限,立马主动与学员取得联系,将他们的年卡有效时间延长,保障了青少年和家长的利益。

6月1日上海开始有序复工复产

后,不少家长也开始致电俱乐部,纷纷询问起了俱乐部何时能复工,信亚威对学员一一解释后,心中更多了不少喜悦。对于接下来即将迎来复工复产,他的心中充满了信心:相信明天会更好。