

属于青少年的运动嘉年华要来啦

“庆六一”体育陪你一起过



专题图文 本报记者 李一平

一年一度的“六一”儿童节,属于申城青少年的运动嘉年华又要来啦!6月3日,2023年全国“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(上海会场)暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日主会场活动将在徐家汇体育公园举行。

2023年全国“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动(上海会场)暨“庆六一”上海市青少年体育俱乐部开放日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、上海东亚体育文化中心有限公司、各区体育局承办。活动旨在不断推进青少年体育知识技能普及,加强科学健身指导,促进青少年身心健康,传播海派体育文化,弘扬奥林匹克精神和中华体育精神,营造全社会关心支持青少年体育发展的良好氛围。5月27日-6月4日全市各区将开展丰富多彩的活

动,通过“主题化、多元化、亲子化”的运动项目体验,让参与家庭体验运动、爱上运动。

近年来,市体育局通过市场培育、社会参与的方式,进一步深化青少年“大体育”格局,引导体育社会组织投身到青少年体育公益事业中。从2015年起,每年的“六一”儿童节,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,打造属于申城青少年的体育嘉年华。“庆六一”活动由各青少年体育俱乐部免费支持,这也是全市青少年体育俱乐部大力开展公益活动的一次集中展示。

在“庆六一”活动当天,主会场活动将以“欢乐童年”为活动基调,串联“欢”乐寻忆跑、“乐”享游园会、“童”趣舞台秀,体育话少“年”四大板块内容,各类体育项目汇聚一堂,展示沪上青少年体育盛况的同时,为青少年儿童奉上一场重参与、重普及、重教育、重文化的体育盛宴。

“欢”乐寻忆跑

据了解,“寻忆跑”将结合徐家汇体育公园场馆和空间,设置趣味定向打卡活动。沿途将设置弄堂游戏、徐家汇体育公园历史记忆和体育知识趣味问答等内容的打卡点,从时间和空间两个维度集汇关于体育的历史记忆。上午第一批为各区招募,后续现场报名自由参加。现场参与的小朋友只要在规定时间内完成所有点标任务(以盖章或集点为准),即可获得相关证书和奖品。

体育话少“年”

现场参与活动的青少年将化身体育小记者,以街头采访形式,在现场对参与活动的青少年儿童及家长、俱乐部相关负责人和体育明星进行采访、互动,体验一把采访大赛的刺激感。

除了主会场的活动外,各区还将在“庆六一”活动当天开展分会场活动,包含场馆免费开放日、社会机构体验课、体育文化周促销活动以及各类青少年体育赛事等活动。

“童”趣舞台秀

“童”趣舞台秀的开放舞台将由相关各俱乐部负责,提供小型赛事和展演介绍项目,现场还将进行体育项目你画我猜、体育知识问答等互动活动。

“乐”享游园会

游园会将选取部分优质青少年体育俱乐部及社会机构展出公益推广的体验项目,部分青少年体育夏令营承办商现场展览并提供项目体验、讲解夏令营产品内容,同时将设立传统体育文化和国风体育体验专区。现场以游园的形式开展项目体验,青少年儿童集齐一定数量项目体验活动印章,可兑换相关礼品。

现场将设置体育大观园、体育文化汇、体育科技秀、体育潮流汇四个项目体验区,让青少年可以体验不同的体育项目,感受潮流炫酷的体育文化。



“沪连”“沪动”促教学相长 申城推出青少年体能教练员培训

本报记者 李一平

为进一步提升上海市青少年体育后备人才培养质量,弥补青少年体能训练短板,促进上海市基层青少年体能教练员团队建设。5月27、28日,上海市青少年体能训练教练员培训班举行。

本次培训课程分为线上讲座和线下实操培训两个部分。全市各级各类体校教练员、二线学校带训体育教师、社会力量办训单位教练员皆可参与线上讲座。线下实操培训则是邀请了新周期申报国家重点高水平体育后备人才基地以及国家高水平体育后备人才基地的单位教练员。

今年是上海市第十七届运动会收官后的新周期首年,上海市青少年训练管理中心力争进一步优化青少年体育后备人才的选材、育才路径,提升成才率。其中,重点强化科学体能训练就是重点之一。

“体能训练应该成为我们青少年训练中很重要的一个部分。”上海体科所选材育才研究中心主任尹晓峰副研究员介绍,在开展这次培训前,上海体科所、上海市青少年训练管理中心

开展了相应的调研,在经过研究后,邀请了国际知名讲师,从运动员的全周期发展出发,讲解如何做好青少年的体能训练工作。

在本次培训课程中,线上讲座包含了增强式训练的分类与周期安排、高强度间歇训练的科学与应用、运动员检测和重返赛场的垂直起跳分析、运动员长期发展的等长训练、篮球项目的赛季干预策略等内容。线下实操培训则偏向于青少年运动能力开发,包含青少年运动员稳定性训练方法设计的逻辑策略、青少年协调训练策略、自重与抗阻训练动作教学、体能训练领域的核心稳定、青少年运动员的科学化灵敏训练、青少年运动员速度训练等内容。

“在我们的设计中,线上讲座是‘沪连’,希望通过教练员吸收国外先进经验,提升青少年体能训练的理念认知。而线下讲座则是‘沪动’,我们邀请的很多也是一线队、体育科学研究的专家,大家通过互动交流经验的方式,教学相长。”尹晓峰表示,希望能通过这次培训班,让更多教练意识到青少年体能训练的重要性,为青少年成才铺好道路。

本报记者 丁荣

5月27日至28日,2023年上海市击剑俱乐部联赛在宝山区宝钢博绣荟文体园举行,来自全市100多家(所)击剑俱乐部和学校的1000余名运动员参赛。

孩子参赛,家长当拉拉队,3000余名家长现场观看比赛,氛围十分热闹。近年来,击剑项目在上海发展火热,青少年参与人数不断提升。目前申城已涌现出100多家(所)击剑俱乐部和特色学校,有1万余名青少年参与击剑训练,他们十分希望有更多比赛的平台展示自我。

因此,2023年上海市击剑俱乐部联赛应运而生。这是上海市击剑协会首次官方举办全市范围的击剑联赛,由上海市竞技体育训练管理中心自行车击剑运动中心指导,上海市击剑协会主办。

相比以往由相关社会俱乐部自发组织的比赛,上海市击剑俱乐部联赛的规模更大、裁判水平更高,竞赛也更专业。上海市竞技体育训练管理中心自行车击剑运动中心副主任、现代五项世界冠军钱震华表示,本次比赛为

首届上海市击剑俱乐部联赛人气高 让更多苗子从竞赛走出来



上海市各击剑俱乐部搭建了比赛交流的舞台。按照规划,未来将每年举办上海市击剑俱乐部联赛,由四站分站赛与年度总决赛构成,并将比赛与全国少年儿童击剑比赛挂钩,运动员可以通过参赛赢得代表上海参加全国比赛的机会。

进一步提升上海市击剑项目水平,拓宽后备人才的选拔渠道,也是本次比赛的另一大目标。目前,上海市击剑队的运动员不仅来自传统体校输

送,还有来自社会俱乐部的输送。目前,由社会俱乐部输送到上海击剑队的运动员已经代表上海参加过全国少年、青年以及成年比赛,甚至有运动员入选了国家击剑集训队。

因此,市自剑中心、市击剑协会希望通过办赛从业余选手中寻找好苗子,作为后备人才储备,慢慢转型作为上海击剑队的后备人才。“希望有更多的人能走向专业的道路,代表上海、代表国家参加各层面的击剑比赛。”