

## 上海高质量举办青少年体育夏令营

# 让孩子在运动中绽放青春

这个夏天，青少年去哪里参加体育锻炼？上海的回答是：社区、体育场馆都有，并且总有一款适合你。据悉，今年暑期，上海市体育局引导各区体育行政部门、市青少年体育协会、社会体育机构等积极开展以青少年体育技能培训为主，涵盖身体素质测试、科学健身普及、体育文化传播等形式多样的体育夏令营系列活动。

上海市青少年体育协会秘书长周旭明介绍，自2018年起，受市体育局委托，上海市青少年体育协会负责组织开展青少年体育夏令营活动。主要有普惠性夏令营，每年开展40余个项目近千期夏令营，公益的价格及专业的教练广受家长和孩子欢迎；有针对特殊群体青少年开展的全公益营，不收取任何费用，让这些孩子参与运动和锻炼，找到快乐；有专项体育课配送，联合各区体育行政部门向为民办实事项目“小学生爱心暑托班”配送26个项目9509个体育课时；委托市社区体育协会配送13个项目495个体育课时进社区，打造“青少年身边的体育夏令营”。 本版撰稿 本报记者 丁荣

## 八卦掌教学走进社区 专业教练为青少年“量身定制”

炎炎夏日，在静安区北站街道党群服务中心内，一场别开生面的八卦掌教学活动正热火朝天地进行。“这是八卦掌的第一掌，对应八卦里的乾卦！”随着教练的口令，孩子们聚精会神地学习着每一个动作，力求精准到位。据上海市八卦掌协会常务副秘书长丁乐介绍，此次活动是该协会积极响应暑期青少年体育技能培训工作的具体举措之一。通过“青少年身边的体育夏令营”，协会将八卦掌中的罗汉锤法带到了孩子们的身边，旨在传承

武术文化的同时，帮助青少年增强体质、塑造良好体态。

为了确保教学质量，协会特别邀请了三位八卦掌A级教练和国家级社会体育指导员前来授课。这些教练不仅技艺高超，更擅长寓教于乐，将复杂的武术动作拆解成简单易学的步骤，让孩子们在轻松愉快的氛围中掌握八卦掌的基本功。通过六节精心设计的课程，孩子们不仅学会了锤法、腿法和闪转腾挪等武术技巧，还深刻体会到了八卦掌所蕴含的深厚文化底蕴。



八卦掌教学活动



特殊儿童享受足球带来的快乐



滑冰营带来乐趣与挑战

## 全公益营走进虹口足球场 特殊儿童在足球中绽放光彩

夏日的虹口足球场，绿茵茵的草地上洋溢着不同寻常的温馨与活力。一群特殊的孩子，在常青联爱心足球志愿服务社的精心组织下，正参与着上海市青少年体育夏令营的全公益营活动，享受着足球带来的快乐与成长。

在活动中，服务社的教练们将普通足球训练的技术动作进行细化，拆分成简单易学的步骤，并通过反复训练，帮助孩子们逐步掌握。他们不仅注重孩子们的身体素质提升，更关注

他们的心理健康和社会交往能力的发展。通过传球时叫同伴名字等互动环节，教练们鼓励孩子们勇敢开口、积极交流，从而加快他们与社会的融合。

为了确保孩子们的安全，服务社还配备了充足的防暑用品和饮料，并安排每20分钟休息一次。在教练们的悉心照料下，孩子们在绿茵场上尽情挥洒汗水，享受着足球带来的乐趣。他们的进步和成长，让一旁的家长们倍感欣慰和骄傲。

## 两折优惠助力滑冰热潮 点燃30%孩子冰雪梦想

暑期，一股清新的凉爽之风正通过上海市青少年体育夏令营的滑冰营项目，为孩子们带来别样的乐趣与挑战。

据飞扬冰上运动俱乐部市场部经理张晓哲介绍，此次滑冰营特别针对4-12岁的学生群体设计，旨在通过为期10节、每节一个半小时的专业课程，让孩子们在炎炎夏日中体验滑冰的乐趣。更令人惊喜的是，这10堂课程的价格仅为日常价格的两折，即1200元，为孩子们提供了前所未有的性价比体验。

自2023年开始承办上海市青少

年体育夏令营以来，飞扬冰上运动俱乐部凭借专业的教练团队、完善的设施设备和优质的服务，赢得了广大家长和孩子的喜爱。去年参与人数虽不足200人，但今年仅7月份就已超过百人报名，预计整个夏令营期间参与人数将大幅超过去年。尤为值得一提的是，有20%-30%的孩子在参与滑冰营后，对冰雪运动产生了浓厚的兴趣并坚持了下来，最终转化为了俱乐部的长期学员。这一数据不仅彰显了滑冰营项目的成功与魅力，也为俱乐部注入了新的活力与希望。

## 海峡两岸 跆拳道公开赛 在黄浦举行



7月19日，2024年海峡两岸跆拳道公开赛暨上海市第十二届跆拳道邀请赛在黄浦体育馆隆重开幕，本次比赛共吸引了来自两岸四地共710名运动员参加，其中来自宝岛台湾的运动员达110多名，其他来自上海、香港、澳门。

本次比赛由上海市跆拳道协会、黄浦区人民政府台湾事务办公室、黄浦区体育局联合主办，比赛为期三天，比赛项目涵盖个人竞技、个人品势、混双品势、团体品势、特技、跆拳道舞等，根据年龄、公斤级、性别，分为近100个小项。

为进一步促进沪台两地跆拳道的融合发展，当天还在上海市黄浦体育馆举行了跆拳道协会友好签约仪式。上海市跆拳道协会分别与台北市体育总会跆拳道委员会、新北市跆拳道协会进行签约。

当天上午还举行了上海跆拳道精英队的揭牌仪式，黄浦区体育局局长沈云和上海市跆拳道协会会长陈晓峰为精英队揭牌。

上海市跆拳道协会副会长高晓东表示：“上海市跆拳道精英队的成立，是拳跆中心和跆拳道协会、黄浦体育局三方资源共享、共培共育的成果，是对上海跆拳道项目未来的投资，更是对上海跆拳道运动项目健康发展的承诺。”

黄浦区体育局局长沈云表示：“黄浦区在培养青少年体育人才、开展群众性体育活动、举办精品体育赛事等方面持续保持着热情，特别是在青少年体育健康发展和竞技体育后备人才的培养上，不断创新，探索实践，努力提升黄浦青少年体育的核心竞争力。”

奋剂教育开营第一课”，旨在传播中华体育精神和奥林匹克精神的同时，增强青少年运动员对反兴奋剂工作的认识和理解，为他们树立正确的价值观和竞技观。

值得一提的是，花样游泳、羽毛球两个项目的暑期训练营所用的场地冠深81区综合运动馆前身为八一游泳跳水馆，是海军体工队集训地，被世人称为“冠军的摇篮”训练营和诞生地。这里曾走出了熊倪、彭勃等跳水奥运冠军，以及齐晖、曲敬宇、赖忠坚、宁泽涛、覃海洋等游泳世界冠军。目前，该场馆由冠深集团投资改造运营，场馆保留军体文化基础上，传承冠军的精神，联手业内资深级教练共同探索竞技人才培养新途径，为中国竞技体育人才培养做出民营企业的贡献。为协助办好两个项目的暑期训练营工作，冠深81区保障团队全力护航驻训队伍的生活起居及训练安全，在饮食和住宿上精心安排，让运动员们可以全身心投入训练之中。

## 市体育局领导深入暑期训练营 慰问激励优秀青少年运动员



由12家单位联合承办，包括市体育中心、市体校、市二体校等多个训练单位以及相关运动协会、俱乐部等。其中，市竞技中心承办了17个大项的训练

营，吸引了337名运动员和81名教练员（含47名一线教练员和34名外来高水平教练员）的积极参与。此外，还有羽毛球、男子水球、田径、花样游泳

等8个项目的训练营在其他10家单位同步进行，共有241名运动员和45名教练员参与其中。

为了确保训练营的规范运行和高效管理，上海市青少年训练管理中心今年特别发布了《上海市优秀青少年运动员寒暑假训练营管理办法》，对训练营的申报承办、运动员和教练员的选拔、训练计划的制定、安全保障措施的落实以及评估监督等各个环节进行了全面规范。同时，还制定了训练营评审和经费核拨办法的相关文件，进一步提升了训练营的科学性和规范性。

今年的训练营还特别注重运动员的品德教育和反兴奋剂意识培养。通过与上海体育科学研究所（市反兴奋剂中心）的合作，训练营开设了“反兴

上海市体育局青少（科教）处处长、二级巡视员张漪，以及上海市竞技体育训练管理中心、上海市青少年训练管理中心、上海市体育运动学校等相关单位领导参加调研。

据悉，2024年上海市优秀青少年运动员暑假训练营共设有23个项目，