

从“T-ball”到成年赛

十年进阶，申城青少年好棒

近日，上海市第十八届运动会棒球比赛（青少年组）正在如火如荼地进行中。这项一贯以“热血”“校园”为关键词的运动如今正吸引越来越多沪上青少年参与。与10年前相比，如今的申城棒球不仅开展范围更加广泛，青少年运动员的水平也有了质的飞跃。

本报记者 李一平

“T-ball”领进门

与足球、篮球这些规则更加通俗易懂的球类项目相比，棒球的规则相对复杂得多，不仅青少年入门难度更高，就连“欣赏门槛”也不低，想真正看懂一场棒球比赛需要好好地做一番功课。

“我家孩子是6年前开始练棒球的，我也开始接送他参加比赛，从一个棒球小白逐渐成了爱好者。”如今，作为家长的谭严自己也会在业余时间参加棒球训练和比赛。

谭严的经历其实也是上海青少年棒球发展的一个写照。把时间倒回到10年前的上海，当时参加棒球运动的青少年运动员还没有如今这么多，当时的上海市棒球协会也想了不少办法，让这项运动更加易上手，增加青少年参与的获得感。

2017年的上海市学生阳光体育大联赛青少年棒球联赛暨中小学生棒球冠军赛中，为了让参赛的运动员享受比赛，组委会特意把规则设置为“自投自打”，也就是打者和投手来自同一队，解决了孩子投不出好球以及挥棒打不到球的尴尬情况。在此之前，协会还尝试过在比赛中引入“T-ball”——即将球放置在一个倒置的T形支架上，由击球员挥棒击打固定球的方式。

经过10年的尝试，今年市运会棒球比赛（青少年组）中，A、B两个组别的投手距离和垒间距已经完全和成年正式比赛相同，而年龄相对较小的C组则是采用稍短的投手距离和垒间距。

“新秀”不断涌现

以往市运会棒球项目的赛场上，



普陀、静安、闵行等几个开展青少年棒球项目较早的区都是绝对的主角，如今随着棒球项目在全市普及推广，正有越来越多的“新秀”涌现。

国庆节期间，棒球A、B两个组别率先决出最终胜者。巧合的是，最终闯入决赛的两支队伍皆是浦东新区队和普陀区队。A组决赛中，浦东新区队最终6比7以1分之差惜负于对手，获得A组亚军。而B组决赛中则是浦东新区队笑到了最后。在浦东二少体棒球教练员张子情的印象里，至少在近几届市运会里这是浦东首次收获该组别的冠军，在上一届市运会中，浦东仅获得棒球B组的第四名。

2022年，张子情来到浦东二少体担任教练，在上海市第十七届运动会结束后，他完整地带着队员们走过了本届市运会的整个备战周期。目前，浦东新区的棒球项目为体教融合的培养模式，依托学校布点，采取“分散训练、集中参赛”的方式，队员分散在多所小学、初中进行日常训练，赛前选拔优秀苗子组成代表队参赛。

由于少体校当下仅有张子情一名教练，为了充实带训力量，后续他特别邀请了退休的原上海市二线队教练单伟进行指导，一定程度上弥补了教练员的短缺，显著提升了训练的专业性与战术素养。

“因为我们的队员都是各个学校

的，平时训练的时间比起普陀、闵行等强队来还是要少不少。”为此，张子情利用寒暑假前往全国各地的训练基地拉练，与强队交手，以此积累高强度实战经验，适应不同风格对手，提升临场应变能力。

虽然获得了历史性突破的好成绩，但张子情忧心的事情还有不少：“目前我们还没有稳定的布点高中，暂时还没办法完全形成‘一条龙’的布局体系。”相比静安、普陀等区完善的“小学—初中—高中”贯通体系，浦东在队员的升学衔接上还有需要继续发展的弱点，下一步张子情希望能尽快衔接上高中这块拼图，让队员有更好的升学通路。

工业风竞速闯关来袭！
青少年体适能嘉定汽车城赛开赛

本报记者 李一平

10月18日，2026年上海大众体育季青少年户外体适能系列赛·嘉定汽车城竞速赛在上海市民体育公园（安辰路999号）鸣锣开赛。本次赛事由上海市体育局、上海市体育总会主办，上海市青少年体育协会承办，吸引到了300至400组家庭齐聚赛场，在充满汽车城特色的工业风障碍赛道中挑战自我，感受户外体适能运动魅力。

赛事面向4至12岁青少年及亲子家庭，设置大众组、竞技组两大组别，采用差异化赛道设计，覆盖体适能六大核心要素。大众组赛道全长2.5公里，设有16处障碍关卡，开设U8亲子赛、U9个人赛，零基础家庭均可参与，亲子组鼓励家长携手闯关，在陪伴中完成体能挑战。竞技组赛道全长4.5公里，包含20个障碍关卡与专项体适能任务，分U7、U9、U12男女个人赛及4人团体赛，要求选手独立或团队协作完成翻越陡坡、平衡赛道、引擎负重、轮胎靶心、勇士攀登等项目，全方

位考验心肺耐力、力量、灵敏、协调等身体素质。竞技组冠军将获得每人2000元专属礼包，各组别前三名颁发金银铜牌，前八名授予名次证书。

本次赛事践行“体育+文旅”跨界融合理念，依托嘉定汽车城地域特色打造沉浸式工业风赛场。赛事联动场地周边商户推出专属优惠套餐，构建“赛事引流、商业消费、持续停留”的新模式，打造“一日竞技闯关+周边休闲”的周末体育消费新场景。开阔的户外场地，为青少年安全开展户外体能运动提供了优质空间。

嘉定汽车城竞速赛是2026上海大众体育季青少年户外体适能系列赛的第三站。继金山城市沙滩站之后，全年赛事还将陆续走进崇明、宝山，结合各地资源打造农事探索、战术试练等特色主题赛道，持续丰富沪上青少年户外体育供给。市民可通过“来沪动！人人来赛”小程序报名，赛事签到、完赛获奖均可累积上海市民运动健康积分，在积分商城兑换各类权益。

少儿散打赛事走进商圈中庭

200余名少年选手擂台逐梦



本报记者 丁荣

10月17日，2026年上海大众体育季“巨龙杯”少儿武术散打精英赛在陆家嘴中心商场中庭正式开赛，来自全市12所学校和社会俱乐部的200余名小选手齐聚现场，在擂台上展现武术散打运动的少年风采。上海市体育总会常务副主席赵光圣出席并宣布比赛开幕。

本次赛事由上海大众体育季组委会指导，浦东新区区委宣传部（文化体育和旅游局）、上海巨龙培训学校有限公司主办，赛事根据选手年龄划分儿童组、少儿组、少年组、活

力组和激情组五个竞赛组别，参赛选手年龄覆盖6岁至16岁，既为不同年龄段的青少年武术散打爱好者搭建了公平的竞技展示平台，也进一步推动传统武术运动在上海青少年群体中的普及。

经过多轮激烈角逐，来自巨龙武术搏击俱乐部的初三学生张宇强斩获男子活力组60KG冠军。接触散打两三年的他，此前已经参加过五六次市级青少年散打赛事，从小热爱运动的他坦言，最享受的就是和对手同台竞技的过程，以及每一次训练后自身实力稳步提升的充实感。为了平衡学业与训练，他始终抓紧课余时间完成课业任务，再挤出固定时段投入散打训练，长期的坚持不仅让他的体魄变得更强健，更塑造了坚韧的意志品质，很多从前难以完成的挑战，如今都能从容应对。“日复一日的刻苦训练，就是为了在赛场上证明自己，站上领奖台的那一刻，所有付出都有了满满的获得感。”张宇强说，未来他希望

沿着体育道路继续深耕，朝着专业武术散打运动员的目标不断前进。

中国武术九段、武术散打国际级裁判、上海市体育总会常务副主席赵光圣在接受采访时表示，少儿练习武术散打不仅能强健体魄，更能在训练过程中浸润中华优秀传统文化，同时掌握防身自卫的实用技能。他特别提到，青少年练习散打可以从武术基本功起步，随着年龄增长再逐步过渡到实战对抗环节，全程佩戴全套护具的竞赛模式经过多年实践验证，完全具备充足的安全性。

在赵光圣看来，武术散打自带的竞争对抗属性，恰好能帮助青少年养成不怕苦、不服输的意志，培养敢于直面挑战、顽强拼搏的精神。他表示，武术散打作为传承千年的民族传统体育项目，至今仍保持着旺盛的生命力，也由衷期待未来能有更多上海青少年参与其中，在擂台上练出强健体魄，传承中华武术精神。