校园排球裁判集训营“干货满满” A11

喀什少年走进崇明根宝足球基地 A11



2026年11月23日
星期一
本版编辑 郭知欧

东方体育日报 Oriental Sports Daily
A12

都市郊野寻秋

文商旅体展搭起新舞台

凉风渐起，层林染秋，去往城市近郊寻秋，成了当下这个时节受到都市人群欢迎的周末出行选择之一。而体育赛事与户外休闲活动，恰好是能串联郊野寻秋体验的理想结合点。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

区别于长途旅游和城市中心的商圈休闲，郊野寻秋热度的逐步提升，是城市人群需求变化、郊野空间供给升级、社会节奏多重因素叠加的结果，其背后可见的是大众休闲方式的转变趋势。

在刚刚过去的这个周末，爱好路跑的陈威尔就为自己和家人安排了一次“半马+寻秋”的周末两日游。“我平时周末就会安排长距离跑步训练，这次正好在青浦新城半程马拉松赛上以赛代练。比赛日是11月22日一早，我索性做了两天一夜的行程安排，带着家人一起来，参赛前和跑完之后，刚好可以慢慢逛逛，好好感受这里的郊野秋景。”

这回，不少路跑爱好者与陈威尔相似，是抱着一举两得的想法前来，结果在仔细查看路线时，发觉自己和办赛方竟是不谋而合了——这本就是一场为文商旅体展联动而生的大众体育赛事。

一边参与运动，一边陪着家人，欣赏上海郊野的秋日美景，一站式集齐文商旅体多种体验，这样的周末计划，正越来越受到都市人群的欢迎。



陶磊 摄



杨建正 摄

为何现在走红？三大因素正助推

类似结合时节与体育特征的周末游方式，为什么会在近阶段兴起热度？这背后至少有三大因素正在助推。

首先，都市人的身心需求正发生转变，户外运动结合低压力的休闲需求逐步提升。长期高密度节奏的城市工作，让不少人厌倦了行程紧凑、舟车劳顿的远途旅行。郊野秋游大多是单日或者过夜的周末短途出行，不用提前很久规划，也不用长途赶路，出行门槛低、灵活度高。结合路跑、骑行、露营等户外元素的周末游，更容易走入都市群体的选择。

第二个方面，像上海这类大城市的郊野空间，其供给端在近些年中持续完善。一大批郊野公园、环湖绿道、乡村步道、湿地栈道陆续建成，同时路网贯通，如停车场、休憩驿站、卫生间、补给点、民宿等配套设施也逐步补齐。在单纯的“看风景”之外，游客们可以在都市郊野得到更多一站式的体验。

第三个方面，政策导向也在助推郊野休闲生态成型。上海持续推进环城生态公园带、长三角生态绿色一体化示范区建设，鼓励郊野生态旅游、乡村文旅、户外运动产业发展。

以运动赴秋约，以郊野寄闲情。体育与近郊寻秋的双向奔赴，正在进一步丰富上海周末休闲图景，同时让城市中更多的美好天地，走入人们的生活。

世界泳联中国游泳日上海主会场人气高

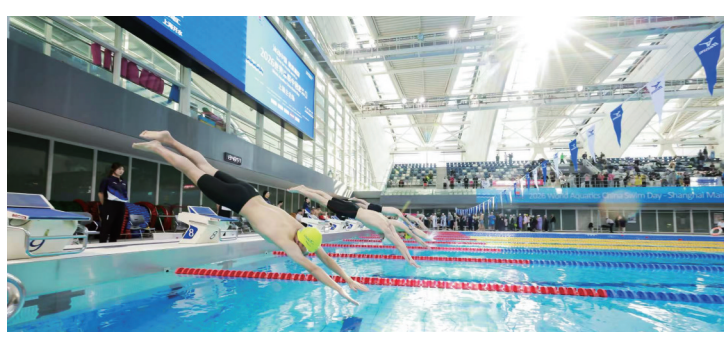
游泳奥运冠军庄泳现场助力

本报记者 刘天时

11月21日，2026年“世界泳联中国游泳日”上海主会场赛事在东方体育中心游泳馆拉开帷幕。本次活动有来自全国27个游泳协会、俱乐部、少体校等单位，共计600名运动员齐聚泳池，享受游泳运动带来的快乐。

这是该项赛事第二次落地上海，上一届赛事举办于上海城市运动游泳中心。本次赛事设置儿童组、少年组、青少组、青年组、中年组、长青组六大组别，竞赛项目十余种，覆盖各个年龄层次，真正实现全民参与。赛场之上，既有朝气蓬勃的少年小将，也有坚持热爱的中老年游泳爱好者，泳池内氛围热烈。

值得一提的是中国首位游泳奥运冠军庄泳现身赛场，为本次活动助力。看到老中青不同年龄段选手同池竞技，庄泳感触颇深。她表示：“很多人会觉得游泳训练枯燥，而赛事结束后世界泳联为参赛选手颁发证书，能够很好激发大众坚持游泳的兴趣”。在她看来，游泳不光锻炼体魄，更能磨炼人的韧性，在水中还能让人内心沉静，实现身心双向调节。谈及上海游泳人才不断涌现，庄泳认为，“上海作为全国游泳之乡，游泳基础教育完善，青训体系扎实完备，也期待更多爱好者从兴趣走向专业，为上海泳坛争光”。



赛场之下，各家俱乐部积极组队参赛。City one俱乐部本次派出36名队员，领队徐陈也下场参与比拼。徐陈介绍：“赛事给上海青少年提供了宝贵实战机会，中国泳联颁发的参赛证书能够充分调动孩子参与热情。”

申海游泳俱乐部源自原海军游泳队训练基地，素有“冠军摇篮”之称，俱乐部总经理陈总表，借此次赛事提升小运动员们的参赛热情以及竞技水平，持续深耕竞技游泳后备人才培养，为上海游泳事业输送优秀后备力量。

不少中年组参赛选手也说出了自己参赛心声。上海开水俱乐部谭伟华平时每周游泳两到三次，把游泳当作健身爱好，这是他第一次参加室内正式赛事，虽然临场有些小紧张，但能在专业泳池体验比赛，收获满满。来自嘉定区游泳运动协会的陈曦年少时有集训经历，时隔多年重新拾起游泳，她认为这类群众性赛事契合全民健身的大方向，希望今后可以多多举办，给普通游泳爱好者更多展示自我的舞台。

本次赛事搭建起专业竞技与全民健身交融的平台，让游泳不只是专业选手的赛场角逐，更成为普通市民拥抱健康生活的载体，推动游泳运动在城市里进一步普及推广。

探秘上海体育科学研究所

解锁科学健身新姿势

本报记者 李一平

11月14日，上海市体育局“政府开放日”系列活动之“走进上海体育科学研究所”顺利举行。20组亲子家庭走进这处竞技体育科研、服务全民健身的体育科研阵地，从儿童生长发育评估到成人体质检测，再到专家面对面解读，收获了一场“看得见数据、找得到方向”的科学健康体验。

据上海体育科学研究所（上海市反兴奋剂中心）党总支书记、所长、主任邱俊介绍，上海体科所是国内成立较早的综合性体育科研机构，长期为竞技体育保驾护航，同时开展国民体质监测、青少年选材育才、反兴奋剂综合治理等重要工作。此次将平日里服务运动员的专业设备面向普通家庭开放，真正让体育科研走出了实验室，融入市民生活。

在儿童测试区，人气格外火爆。孩子们依次参与了生长发育测试与FitLight灵敏协调测试。专业人员通过评估骨骼发育成熟度，帮助家长精准了解孩子的生长节奏，科学把握干预时机；而充满科技感的FitLight灯光反应测试，则在趣味挑战中有效检验了孩子们的反应力、身体协调与控制能力。两项测试将晦涩的专业数据，转化为易懂的成长参考，为家长科学安排孩子的日常运动与生活提供了极具价值的依据。

在成人测试区，家长们也陆续完成了身体体成分、动态体能、握力等项目的测试。体成分测试让大家清晰地了解自身脂肪、肌肉等的含量和比例，动态体能与握力测试则直观反映了当下的身体素质水平。不少家长感慨：“以往健身全凭感觉，拿到测试数据后，才对自己的身体状态有了更清晰、客观的认识。

针对成人和儿童的不同体质特点，体科所特别安排了专家进行一对一报告解读。专家们结合各项指标，给出了个性化的运动与饮食建议。从晦涩的指标解读到落地的改善方案，现场讲深讲透，让每一份测试报告都真正转化为服务孩子成长和市民科学健身的“行动指南”。