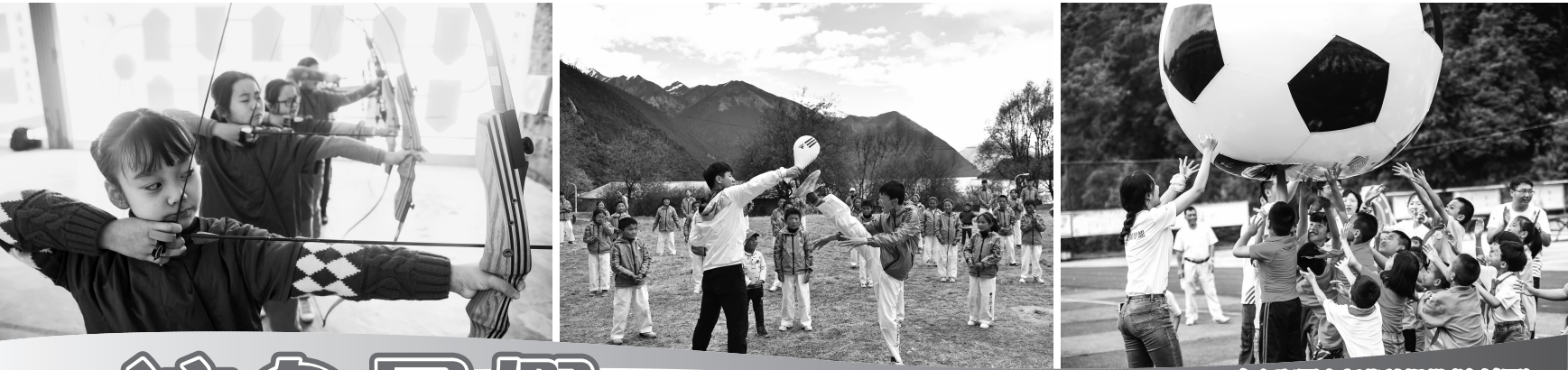




本文配图由新华社提供(资料图)

这个暑假， 让青少年享受运动乐趣

暑假期间，各地围绕2023年“奔跑吧·少年”健身活动主题，开展了各具特色、形式多样的体育活动。公益课程、竞技赛事、健身活动、暑期培训等丰富多彩的内容，不仅让青少年爱上体育，更让青少年在暑假期间享受到运动乐趣。

本报记者 顾 宁

赛事活动激发兴趣

“欸！”在拉弓声中，河南百余位小队员开启了自己的假期。日前，“豫箭王者”青少年射箭精英训练营暨“选星计划”河南省射箭选拔赛在平顶山市体育村举办。为期20天的训练营是河南省对射箭项目青训方面的一次全方位提高。参训学员杜恒远告诉记者，这次训练营让他收获很大。“射得准才会想一直练。之前我的发挥很不稳定，经常把自己练‘自闭’。参加这次培训，让我深刻了解了‘细节决定成败’在射箭这项运动中的意义。可能动作和标准只有一点点区别，但到靶上的成绩就有很大差距。我觉得我这几天进步特别快，发挥稳定了，也更有自信了！”

随后，参加训练营的小运动员们还参加了2023年“选星计划”河南省射箭选拔赛。赛场上，大家不畏强手，积极拼搏，努力发挥出自己的最好水平。训练营相关贵人告诉记者，通过此次训练营，河南省射击射箭运动中心发掘了不少优秀人才，完善了射箭项目后备人才培养体系，推进了河南射箭项目的可持续性发展。“相信在不久的将来，能从这个训练营里走出不少征战国内、国际赛场的优秀神箭手。”

不仅是河南，7月的内蒙古，一场青少年现代五项激光跑联赛让这个暑假从一开始就充满了运动元素。在呼和浩特市第三十四中学的操场上，2023年“奔跑吧·少年”内蒙古自治区青少年现代五项激光跑联赛吸引了来自全区各地的28支队伍参与。

“激光跑射比赛内容其实与它的名字一样，就是简单的‘跑步+射击’，规则简单，但又不同于平时我们常见的跑步，是一种静态和动态相结合的运动，让枯燥的跑步变得充满乐趣。”赛事相关负责人表示，“激光跑射对参赛选手自身是一种挑战，不仅考验选手跑步的速度，还需要他们有很好的转换能力。这也是这项运动的魅力和深受年轻人喜爱的原因。”

今年13岁的李萱宇是第一次参加这样比赛，当问到如何评价自己的表现时，她说，有点兴奋过头了。“比赛开始之前我就一直告诉自己，跑步的时候要‘猛’，射击的时候要‘静’，两者一定要分开。但实际比赛过程中，还是觉得自己做得不够好。我觉得这

本报讯 全国体育运动学校联合会青少年街舞运动技能等级标准评定项目推广发布会日前在北京举行。本次发布会以“聚焦青少年街舞运动，传播潮流文化”为主题，汇聚街舞行业内专业机构和尖端人才，共同见证《青少年街舞运动技能等级标准》评定项目的启动，并就行业现状及未来发展方向进行交流研讨。

全国体育运动学校联合会相关负责人表示，为促进街舞运动体系化、规范化、标准化发展，全国体育运动学校联合会推出了《青少年街舞运动技能等级标准》和相应考评项目，希望引导更多青少年参与街舞运动，达到普及运动、增强体质的目的。

当天的发布会上，启动了全国体育运动学校联合会青少年街舞运动技能等级标准评定项目。该项目代表着全国体育运动学校联合会作为全国性青少年体育行业组织在青少年体育标准化、规范化领域的覆盖面持续扩大，也代表着全体联青少年街舞项目各项活动业务将在全国范围内陆续拉开。协会相关负责人表示，希望通过项目促进街舞运动发展，为广大儿童青少年提供更高质量的学习展示机会，为青少年健康助力，让更多孩子跳起来、动起来。

发布会现场还进行了全国体育运动学校联合会青少年街舞项目全国运营单位、省级推广单位、考点单位授牌仪式及首批考级学员代表证书颁发仪式。

（顾 宁）

个项目挺锻炼兼顾能力的，平时我在这方面欠缺一些，要学会学习和休息的平衡，感觉多玩几次对自己未来合理规划时间也会有帮助。”

公益培训选择多多

除了赛事活动，为丰富青少年暑期生活，各地还为青少年们送上了形式多样的公益培训“大餐”。今年暑假，上海市积极推动“奔跑吧·少年”儿童青少年主题健身活动开展，以政府、社会、市场相结合的多元模式推动全市各区、各相关单位积极开展青少年体育夏令营、爱心暑托班体育配送等青少年体育技能培训，以动员更多青少年参与体育运动，掌握2至3项运动技能，养成终身锻炼习惯，促进儿童青少年身心健康、体魄强健。

为向全市青少年提供更丰富、更专业、更公益的体育技能培训平台，上海市体育局委托上海市青少年体育协会，引导全市青少年体育培训企业积极开展以青少年体育技能培训、体育文化推广、科学健身普及等为主要内容的青少年体育夏令营。目前，上海市青少年体育夏令营已火热开营，为青少年提供了足球、篮球、排球、乒乓球、羽毛球、网球等57个运动项目、3000余期培训课程选择，已吸引近万名青少年参加。

在江苏省镇江市，“千场万人”暑期青少年系列体育公益培训也于近日启动。该公益培训自2019年以来，已连续举办5年，深受学生和家 长 青 睐，今年部分热门项目启动

当天凌晨就被一抢而空。今年的培训开设了羽毛球、乒乓球、跆拳道、击剑、中考体能、趣味田径、足球、柔道8个项目，共向全市招收900多名儿童青少年，年龄段涵盖了4岁至15岁。

值得一提的是，今年的暑期培训特别新增了中考体能项目。据介绍，增加中考体能项目主要是结合国家“双减”政策，因为体育在中考中的比重加重，主办方希望通过暑期培训，让孩子们在增强体质的同时，获得满意的体育中考成绩。

在广东，“奔跑吧·少年”2023年广东省青少年体育冬夏令营（周末营）校园活动田径项目不久前也在连州镇涅川小学开营。该活动由广东省体育局、广东省教育厅主办，旨在以公益体育冬夏令营的模式，拓宽学校体育组织形式，丰富学生假期体育生活。这样的公益夏令营深受孩子们的欢迎，学生黄晨曦表示，很开心能在暑假参与这次公益夏令营活动，期待在夏令营里交到更多伙伴，学到更多知识，得到更专业的运动指导。

夏令营相关负责人也表示，希望利用暑期时间，通过活动进一步激发青少年对体育运动的兴趣，掌握体育运动技能，让学生们在体育锻炼中享受乐趣、增强体质、健全人格、锤炼意志，培养和激发他们坚韧不拔的体育精神，让体育赋能青少年健康成长。



铜陵市教育和体育局供图

安徽铜陵：搭建多元平台 助力青少年茁壮成长

育锻炼家校社共育，着力保障中小學生每天校内、校外体育活动时间不少于1小时。

不仅如此，铜陵市通过教会、勤练、常赛“三结合”，坚持普及与提升相结合，完善“校内常赛、校际联赛、选拔竞赛、市级联赛”四级体育赛事体系，不断丰富青少年学生体育赛事。通过青少年体育夏（冬）令营、“奔跑吧·少年”主题健身活动，大力鼓励学校与体校、社会体育俱乐部合作，共同开展体育教学、训练、竞赛，促进竞赛体系深度融合。加强体育传统特色学校建设，发挥教育和体育融合优势，按照“一校一品”“一校多品”模式，建设体育运动特色学校。在大力培育足球、篮球、网球等特色学校之外，培育省级以上体育传统项目学校13所，并将地方非遗“东乡武术”作为体育特色项目在全市中小学推广。

为保障儿童青少年体育运动资源，该市建立学校、家庭、社会协作机制，不断完善学校和公共体育场馆开放共享机制，有序推进学校体育场馆向社会开放、公共体育场馆向学生免费或低收费开放。依托“快乐健身”暖民心行动，不断完善社区体育设施建设，到今年年底，全市所有城区住宅小区、农村行政村的体育设施器材配建、维修和改造实现全覆盖，并大力推进“15分钟健身圈”建设，为学生体育锻炼提供更多资源。同时，通过“请进来”等方式，在“双减”课后托管服务中引入多样化的体育活动，鼓励有条件的学校结合办学特色和实际需求，通过购买服务等方式，引进校外优质体育教育资源，不断满足青少年学生多样体育运动需求，促进体教深度融合。

青少时讯

福建泉州

全国儿童青少年体适能教练员培训班开班



主办方供图

本报讯 为提升体育骨干教师和相关人员在儿童青少年体适能方面的教学能力，广泛提升儿童青少年的健康水平和体能素质，由国家体育总局科研所和北京冠军之家体育俱乐部联合主办的全国儿童青少年体适能教练员培训班泉州站日前在福建省泉州市惠安县举办。

近年来，经济的快速发展给广大人民群众的生活方式带来了很大变化，儿童青少年的身体健康问题愈发显现，近视、脊柱侧弯、肥胖和心理问题十分突出。体育教师的教学能力是提升儿童青少年体质健康水平的坚实保障。近二十年，虽然体能训练理论逐渐完善并被引入我国，但该理论尚未全面进入体育师范教育课程系统。为此，总局科研所联合北京冠军之家体育俱乐部，组织国内体能训练研究和实践领域具有丰富经验的专家学者，针对广大体育教师、健身俱

乐部从业者和相关人员的运动人体科学和体能训练专业知识技能需求研发了一整套培训课程。近三年来，通过线上与线下相结合的方式，在全国培训了万余名学员，取得了较好的培训效果，很多学员已在各自工作岗位上进行了教学实践，反响良好。本次培训即是在该课程体系下的线下培训。参训学员纷纷表示，通过本次培训，提升了自己对体适能的理解，增加了对体适能训练新知识、新方法的掌握，在今后的教学实践中一定会按照新理论、新方法开展儿童青少年体适能训练工作。

作为本次活动的东道主，惠安县委县政府十分重视教育和体育，积极调动当地教育部门和文旅体育部门的力量，与培训机构共商培训主题，拟定培训方案，定制专门课程，组织辖属体育骨干教师和有关人员参加本次培训活动。

（林 剑）

北京

北体大游泳运动发展基金揭幕

本报讯 北京体育大学游泳运动发展基金近日揭幕。在该校成立70周年之际，此公益项目的启动旨在充分发挥“大学+基地”办学优势，创新人才培养、广育良才，服务全民健身，推动中国游泳事业高质量发展，助力体育强国建设。

据介绍，北京体育大学游泳运动发展公益项目面向所有热爱体育、热爱游泳、关注北体大游泳运动发展的校友和社会各界人士，招募时间为7月5日至12月31日，所募集的资金将由北体大

中国游泳运动学院执行。

现场，从北体大走出的中国首位男子游泳世界冠军——2009年世锦赛男子800米自由泳金牌得主张琳发出倡议，号召海内外校友、游泳界人士和社会各界关注北体大游泳事业发展，支持北体大游泳运动发展基金，为推动中国游泳运动高水平发展、为体育强国建设贡献力量。

北体大校友代表、首都师范大学研究员姚淳也号召广大校友，在母校建校70周年之际饮水思源、回馈母校，“在自己的岗位上真正实现北体以我为荣！”（轧学超）

等级标准评定项目启动推广 青少儿街舞运动技能