

逐梦阳光赛场 共赴成长之约

——2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会闭幕

8月4日晚,2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在长春奥林匹克公园体育馆落幕。来自全国34个代表团的2000余名青少年运动员、教练员、裁判员及现场万余名观众,在歌声、掌声与欢呼声中,共同为一届“安全、精彩、难忘”的青少年体育盛会上圆满句号。

在为期4天的阳光体育大会中,小选手们在赛场、在阳光大本营、在研学中互教方言、交换礼物、分享家乡美食,用稚嫩却真诚的方式把“朋友圈”扩大到整个中国。大会期间主办方不仅设计了丰富的体验项目,还组织开展了红色主题教育活动、公益捐赠活动和文化主题教育活动,将中华优秀传统文化与现代文化有机融合,让青少年在运动中接受传统文化熏陶。

少年们的赛场:跑起来就很开心

“各就各位——跑!”随着发令声响起,场上选手们开始了四人五足30米比赛。“左、右、左!”整齐的口号声带领大家奋力向前冲去。虽然有的队伍中途有轻微踉跄,但他们迅速调整步伐,手臂紧紧搭着队友的肩膀,最终稳稳冲过终点。场边教练和队友的掌声、欢呼声交织在一起。这是2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会赛场上最常见的一幕,平凡却充满力量。

本次大会以“淡化名次、奖牌,突出趣味性”为导向,充分考虑青少年和家长的需求及建议,改革创新项目设置。如新增集体操等青少年广泛参与、普及度高的项目和以太极拳为代表的中国传统武术体育项目,同时提升在学校和俱乐部广泛开展、参与门槛低、促进青少年健康素质效果好的田径项目比重等。

趣味田径点燃赛场激情

大会中的田径赛场永远是一片欢乐的海洋,彩色的软体器材在阳光下格外亮眼。60米软栏项目中,小选手们站在起跑线后,眼神专注又紧张,发令枪响,选手们如离弦之箭般冲了出去,面对软栏,勇敢跨越。而全能小达人项目则考验着选手们跑步、跳跃的综合能力,每一项都要全力以赴。

赛场边,刚刚结束四人五足项目的辽宁代表队队员郝月萌告诉记者,参赛过程既激动又收获满满。“大会让我学会了调整心态、建立自信,更深刻体会到团结协作的重要性。训练中虽有挫折和失误,但在队友的帮助鼓励与共同调整下,我们逐渐克服了困难。”旁边一直给大家加油鼓劲的教练员金文则认为,体育精神不仅在于胜负,更在于永不言弃的坚持和团结互助的温暖,希望孩子们能将这份勇气带回生活,让阳光体育的种子生根发芽。“此次阳光体育大会的赛事设计贴合中小学体育锻炼需求,通过综合能力训练,让更多孩子参与运动,淡化名次意识,真正达到锻炼身体的目的,这也为学校今后的体育教学指明了方向。”金文说。

大会田径项目技术代表袁吉介绍,本届赛事田径项目规模进一步扩大,设置男女共16个项目,赛事以世界田联推广的少儿趣味田径项目为主,同时结合中国青少年实际特点进行了开发研究,新增了全能小达人、旋风跑等特色内容。“这些项目采用五颜六色的软体材料,能帮助青少年消除对跨栏等项目的恐惧心理,在强身健体的同时,提升对田径运动的兴趣与热爱,为发掘田径人才奠定基础。”对于在校园中推广青少年田径项目,袁吉认为,田径作为“运动之母”,是所有体能项目的基础。推广需做到两点:一是将其纳入课堂及阳光体育活动范围;二是由各级体育部门、教育部门组织赛事,以赛促

训、以赛促学,夯实青少年的田径基础。

活力啦啦操绽放青春光彩

在今年全国青少年阳光体育大会的舞台上,啦啦操项目成为一道亮丽的风景线。来自全国各地的青少年们齐聚长春体育中心五环体育馆,用热情的舞蹈、整齐的动作和自信的笑容,诠释着啦啦操运动的魅力。

“哇,他们这个动作太酷炫了!”“老师老师,我们以后一定把动作卡得再准一点!”啦啦操的观赛区不仅有此起彼伏的惊叹与欢呼,更有队员们围在一起叽叽喳喳的讨论声。刚下场的队员额角还带着汗珠,却顾不上擦一把,拉着队友就对刚才的表演进行复盘:“刚才那个托举我总觉得重心有点偏,下次得再往下蹲一点才稳当。”

来自江西代表队的教练刘金柳表示,为了这次比赛,队员们准备了好久,暑假期间更是进行了高强度的集训。“孩子们都很努力,他们对啦啦操充满热爱。这次来到阳光体育大会的赛场,和来自全国各地的优秀队伍同场竞技,对他们来说是一次难得的锻炼机会。看到他们在场上自信地展现自我,我感到无比骄傲。”刘金柳说。

队员王子叶是一名即将升入初中的学生,她兴奋地分享参赛感受:“能来这里比赛太荣幸了!赛前我们每天都认真训练,来到赛场后,看到其他队伍的精彩表现,我学到了很多。我们曲目的音效特别丰富,卡点很方便,还加入了近期的热曲,希望能给大家带来不一样的体验。”

啦啦操项目不仅是舞蹈技巧的展示,更是团队协作精神的体现。每一个完美的托举、每一次整齐的跳跃,背后都是队员们无数次的磨合与付出。在训练过程中,他们相互鼓励、相互帮助,共同克服了一个又一个困难。比赛的输赢固然重要,但更珍贵的是他们在这个过程中收获的成长和友谊。

跳绳体验赛跃动商场

“加油!加油!”刚走进长春春天活力城Mall,就能听到从下沉广场传来的加油声和挥绳声,2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会跳绳体验比赛正在进行,小选手们用飞扬的跳绳编织出一场活力四射的运动盛宴,吸引了众多市民驻足围观。

比赛现场,紧张激烈的氛围扑面而来。随着裁判的一声令下,选手们手中的跳绳飞速旋转,令人目不暇接。在30秒单摇跳绳项目中,小选手们脚尖轻点地面,频率快得如同闪电,跳绳与空气摩擦发出“呼呼”的声响,现场观众的加油声此起彼伏;在3分钟单摇跳赛场,选手们则展现出了超强的耐力和稳定的发挥,全程保持匀速,呼吸平稳,每一次跳跃都精准有力,即使到了后半程,速度也丝毫未减,凭借着出色的表现赢得了现场观众的阵阵喝彩。“参加这次比赛特别开心,能和这么多厉害的小伙伴一起切磋,我学到了很多。跳绳让我变得更健康、更自信,以后我还会继续坚持下去。”来自青海代表队的运动员王燕妮兴奋地说,“我喜欢在商场里比赛,因为有很多观众,现场的加油声会激励我有更好发挥。”

除了个人项目,花式跳绳同样精彩。选手们之间配合默契,动作整

齐划一,他们一边跳绳,一边变换着各种花样,将跳绳运动的艺术之美展现



得淋漓尽致。云南代表队跳绳教练吴颖志介绍,队伍的6名队员由三所学校的孩子组成,此次参赛项目包括30秒单摇、3分钟单摇、交互花样及集体自编项目。“我们的花样自编项目融入了云南民族特色,采用佤族和彝族音乐,用跳绳展现传统文化。”吴颖志认为,阳光体育大会的组织体验感很好,“与各省小朋友交流时,我们发现广东队的速度、北京队的编排都很出色,在商场比赛也更接地气、贴近生活,能减轻紧张感,让孩子们更放松自然。”

篮球场上感受拼搏与成长

2025“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会篮球体验项目分为团体赛和个人赛两部分,其中团体赛每队5人出赛,小选手们依次上场投篮争取得分,个人赛则只记录得分,对小选手们的个人心理素质和投篮技术提出更高要求。

来自贵州代表队的运动员张慧妍坦言,刚上场紧张感难以避免,“慢慢放松投篮”是她给自己的心理暗示,而队友们持续的加油打气,则让她信心倍增,成为她克服紧张的坚强后盾。张慧妍告诉记者,篮球比赛中传球环节至关重要。为了提升配合默契,她和队友们采用“固定人员、传接循环”的模式,即一人传球、一人捡球,这样的模式也让他们在赛场上配合得愈发流畅。

当被问及打球不中时的心态,张慧妍说:“内心难免失落,但必须迅速调整状态,在队友的鼓励下继续投入比赛。这份快速调整的能力,也是赛场磨砺出的宝贵品质。”在阳光体育大会的赛场上,篮球项目不仅是技艺的比拼,更是青春成长的舞台。像张慧妍这样的青少年,在一次次传球、投篮中,收获的不仅是技术的提升,更是团队协作的意识、直面挑战的勇气,以及对体育最纯粹的热爱。

来自新疆生产建设兵团石河子第九中学的体育教师魏思仑说,孩子们在大会上玩得很开心,还结识了许多新朋友。“这次比赛与常规篮球比赛不同,更注重孩子的体验感,能让大家更快乐地参与其中,对篮球推广意义重大。”魏思仑从事篮球青训工作8年,他认为篮球项目能塑造孩子人格,培养团队协作意识、坚韧不拔的精神和毅力。而投篮项目能增强体验感和成就感,且无对抗的形式能让比赛更健康,有助于推广篮球运动,增进孩子们对篮球的热爱。



健康科普让青少年乐享健身

为进一步丰富活动内容,强化科学健身意识,普及科学健身理念,传播科学健身知识,2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会在展演展示板块专设“青少年健身科普活动”

板块。科普活动紧紧围绕“儿童青少年科学健身20条”(以下简称“20条”)展开,在阳光大本营运动员宿舍区域以展板的形式进行展示。“20条”由国家体育总局青少司指导、体育总局体科所编制,内容充分考虑儿童青少年的身心发展特点,坚持安全第一原则;严格遵循运动科学性,由专业团队进行编制,强调权威性;紧贴当前儿童青少年体质健康问题诉求,突出实用性,确保内容实用有效、便于理解和操作;内容通俗易懂,具有良好的普及性。

青少年处于生长发育的关键时期,身体机能和骨骼发育尚未成熟,不当的运动方式可能会对他们造成伤害。因此在编制过程中,“20条”充分考虑儿童青少年的身心发展特点,

始终将安全性放在首位,每一条建议都经过反复推敲,确保在指导青少年运动时,能最大程度避免运动损伤。

为了让青少年更好地接受和理解“20条”,大会在展示形式上下足工夫,采用青少年喜闻乐见的动画形象进行展示,这些动画形象生动活泼、色彩鲜明,能够瞬间吸引青少年的注意力。同时通过动画的形式,将“20条”中的健身知识以故事、情景等方式呈现出来,让青少年在轻松愉快的氛围中学习和掌握科学健身知识,从而提高他们的学习兴趣和积极性。

据悉,此次“青少年健身科普活动”板块的设立,不仅为2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会增添了丰富的内容,更重要的是,它为青少年提供了一个学习科学健身知识、了解自身体质状况的良好平台。主办方希望通过这次活动,让更多青少年树立科学健身意识,养成良好健身习惯,以健康的体魄迎接未来的挑战。

阳光体育公益行暖润“大爱家园”

赛会期间,2025年“奔跑吧·少年”全国青少年阳光体育大会公益捐赠活动在吉林省孤儿学校温暖进行。在学校教学楼一楼的三年级教室中,短道速滑世界冠军李野、空中技巧世界冠军程爽的公益课堂座无虚席。

“遇到挫折时,是什么让你们坚持下来?”一名初中学生提问说。李野结合在短道速滑赛场的经历,讲述了自己如何在伤病中重拾勇气。程爽则分享了空中技巧训练中的趣事,鼓励孩子们“把每一次跳跃都当成飞向梦想的尝试。”活动中,来自小学、初中、高中不同学段的同学们将提前准备的问题接连抛出,明星们的耐心解答不时引发现场阵阵掌声。

与此同时,学校大操场上的足球互动同样热烈。前职业足球运动员杜震宇、前女足国脚郭月带领两组学生完成热身运动后,亲自示范带球过人技巧。“脚内侧推球时要注意力度控制!”“传球前先观察队友位置!”两人

的专业指导让孩子们获益良多。结束足球训练后,吉林省孤儿学校学生于方茜说:“足球让我明白众人合力才能把事情做到极致。我曾通过比赛录像了解到很多优秀足球运动员,即使在球队落后的时候,他们仍咬牙坚持、自律训练、绝不放弃——那股精神深深感染了我。今天参加活动,近距离见到两位偶像运动员,我既兴奋又受益。”今年15岁的她因为跑得快在三年级时被校队教练选中开始踢球。“争取未来有机会站上职业赛场,如果不行的话,我也希望自己能成为一名足球教练或裁判,能把这份对绿茵场的热爱传递下去。”

公益捐赠仪式上,李野、程爽、杜震宇、郭月四位体育明星还向学生代表赠送了大会签名海报及大会徽章。吉林省孤儿学校的孩子们还收到了来自中国女足现役球星王霜的“云端特别寄语”。这份跨越山海的鼓励,将化作孤儿学校女足姑娘们前进的动力。

本版文字由本报记者 顾宁 曹彧撰写

本版图片由国家体育总局青少司提供

