

## 践行“双减”政策,助力青少年健康成长

# 上海探索减重、脊柱矫正周末营

本报记者 丁荣

“双减”政策实施后,更多学生在周末参与到体育运动中,“奔跑吧·少年”2021年青少年体育秋季周末营已成为广受家长和青少年好评的上佳选择。近日,记者从上海市青少年体育协会获悉,下一步周末营将聚焦“小胖墩、脊柱侧弯”问题,针对青少年人群的特殊需求,创新开设减重和脊柱侧弯矫正周末营。

为深入贯彻习近平总书记关于体育强国的重要指示精神,加强基层青少年体质健康,在上海市体育局指导下,上海市青少年体育协会根据社会需求,以减少“小胖墩、脊柱侧弯”等情况为切入点,将首次探索在青少年体育周末营中设置减重和脊柱侧弯矫正营。为了办好这一特殊的周末营,上海市青少年体育协会在充分调研基础上,在本市杨浦区、静安区、浦东新区筛选了三家专业机构承担这项工作。

按照上海市青少年体育协会相关统一要求,减重和脊柱侧弯矫正周末营的课程采取全免费。课程设置的总量不少于10节课,每节课不少于1.5个小时。根据疫情防控要求,减重和脊柱侧弯矫正周末营满25人即开营。为实现精准服务目标,凡报名参与减重和脊柱侧弯矫正周末营的青少年必须先进行健康筛查,根据检测结果来决定是否入营。因此,减重和脊柱侧弯矫正周末营只接受线下报名,报名的同时即进行健康筛查。

据上海市青少年体育协会副秘书长严耀庭介绍,为了更好地做到疫情防控与办营“两不误”,协会鼓励承办单位推动“线下与线上”相结合,加强青少年“小胖墩、脊柱侧弯”的运动预防和矫正,努力提升青少年体质健康。比如说,此次青少年体育减重周末营的承办机构巅峰减重就专门为青少年量身定制了“线上线下”相结合的新课程模式,让小营员在双休日进行线下培训,周一到周五则通过视频方式进行线上锻炼。

缺乏运动的青少年,他们不仅会成为近视与肥胖的高发群体,还容易遇上脊柱侧弯的问题。在现实生活

中,如果你发现家里的孩子有“高低肩、长短脚”等情况,不要草率地将之归结为“站没站相”,因为这些都是脊柱侧弯较容易被察觉的外部特征。“抬头,挺胸,别驼背”,这句来自师长的提醒已经陪伴了许多代人的成长,并且至今仍是不少家长的口头禅。不过,在现实生活中,那些因不良生活习惯而导致的青少年脊柱健康问题,却很难因一两句提醒而烟消云散。保持警惕,尽量做到早发现早矫正——这是来自专业人士的最诚挚建议。脊柱侧弯分为不同类型,比如分先天性、功能性、退化性等,其中,在青少年群体中占到最高发比例的就是特发性脊柱侧弯。比如,一个正值发育高峰的青少年,由于生活中坐姿不端又缺少锻炼,可能只需要短短几个月的时间,就会脊柱侧弯。从科学矫正的角度来说,发育期既是青少年被脊柱侧弯“拜访”的高发期,同时也是最佳治疗期。无论高度数还是低度数的脊柱侧弯,在患者的骨骺线完全闭合前,都是比较理想的矫正治疗期。

同样,对于肥胖症来说,体育干预也是最有效的方式。在今年举行的第二届中国减肥训练营行业高峰论坛上,上海体育学院博士生导师、国际体重控制学会副会长陈文鹤做了《运动减肥基本原理与安全收住指南》主题演讲。他表示,“双减”政策实施之后,更多学生投入到运动减肥的行动中,“暑假以来,参加训练营的孩子确实有明显增长。生活条件确实好了,好吃的东西太多了。而且,家长也不是很注意。有些孩子说说不吃饭,但薯片一买一箱,青少年儿童食用越来越多西式的高糖、高热量食品,肥胖比例持续增长。”陈教授强调,“减重没有特效药,不要妄想一次性完工,这是一个漫长的过程。如果不讲科学,一味要求高效,只会伤身伤神。”

陈教授表示,肥胖症的预防和治疗最有效和最简单的途径就是养成健康的生活方式,即合理的饮食和合理的体育活动。7岁至青春期是预防肥胖症的良好时机,对有肥胖症趋势的儿童,应进行医学检查,排除内分泌因素致胖的可能性,并根据发胖原因采取相应措施。



引导家长关注青少年体质健康

## 击剑项目广受欢迎

本报记者 李一平

随着“双减”政策的落地,青少年体育培训行业迎来了春天,家长从原本的“奥数班、写作班”,重新将目光转向了体育培训。而击剑这个看似小众的运动,近些年随着相关俱乐部的增加,参与人数每年都在成倍增长。11月7日,上海市青少年体育俱乐部联赛击剑比赛总决赛在三林体育中心举行,约200名青少年运动员参与了比赛,而在之前举行的上海市青少年体育俱乐部联赛击剑比赛(第一站)的赛事中,更是吸引了超过600名青少年报名。

与上海每年举行的青少年击剑锦标赛以及四年一届的上海市运动会相比,上海市青少年体育俱乐部联赛的意义更多是在推广项目方面。随着目前市场上击剑项目的青少年体育俱乐部数量逐年增长,原本练习小众的击剑运动的青少年人口开始攀升。但即使是以兴趣普及为主,体育项目整体水平的提升仍离不开赛事的杠杆撬动。在此基础上,上海市体育局、上海市青少年训练管理中心推出了上海市青少年体育俱乐部联赛,目前已经连续举办了多年,为全上海的青少年击剑俱乐部提供了交流成长的平台。

“虽然我家小朋友是女生,但是练了击剑以后,不仅身体素质有了明显的提高,而且在学校学习的注意力也有所提高,有礼貌了。”带着孩子来参加比赛的家长姜澜介绍,不少孩子和女儿一样即将迎来中考,而目前击剑成为了体育中考的可选项目,让不少家长对击剑培训的热情更加高涨。在姜澜看来,家长看重体育培训的本质并不是在意体育中考的30分,而是表现了家长从一味追求学生的学业成绩转移到关注孩子的身心健康,来追求身体素质的高分数。

此外,今年国家体育总局青少年司也推出了2021年全国青少年体育俱乐部联赛,未来青少年体育俱乐部的小运动员们说不定有机会能登上全国赛事的舞台。

## “冠军老师”徐莉佳走进校园

# “乘风破浪的姐姐”教会学子无所畏惧

本报记者 李一平

一个人,一叶帆,乘风破浪,无所畏惧。11月4日,由上海市体育局主办的《我的冠军老师》优秀运动员进校园活动走进了位于松江区的包玉刚实验学校高中校区。中国首位帆船奥运冠军徐莉佳做客学校,为学子们带来了一堂别开生面的“冠军课堂”。

帆船于1900年在巴黎奥运会首次亮相,到今年的东京奥运会,已经有百年多的历史。西方国家尤其是英国,一直在帆船类比赛中占据统治地位,亚洲人很难在这一领域取得成绩。而徐莉佳,这个土生土长的上海姑娘,在2008年北京奥运会上第一次获得激光雷迪尔级季军,2012年伦敦奥运会又冲金成功,拿下中国乃至亚洲帆船历史上的首枚奥运金牌。

课堂上,徐莉佳和同学们分享了

自己一路走来的不平凡历程,讲述了自己的“帆船人生”。“小时候我顽皮得很,要不然也不会4岁时就被妈妈送去学游泳,要不是遇到了帆船,可能后来我就要去竞争游泳队的名额了。”徐莉佳说,蓝天、碧海和一叶扁舟,满满的都是自由的感觉。而也正是这份感觉,让徐莉佳欲罢不能。

从雅典因伤缺席,到在北京家门口第一次站上奥运领奖台,再到在伦敦创造金牌历史,徐莉佳分享了自己一路上的坎坷和收获。同时,她也从未回避自己身上的先天缺陷。“我的一个眼睛看不清,看人都是模糊的,一个耳朵听不清,教练讲话都得把头凑得很近。”但这都未能成为阻挡她向着冠军迈进的障碍。徐莉佳用自己的亲身经历告诉包玉刚实验学校的学子们:只要你想去做,那就没什么能阻挡你。

冠军课堂的最后,包玉刚实验学

校的学生们积极地与徐莉佳展开了互动,“如果训练遇到了瓶颈,该如何去突破?”、“和教练想法不同,该听教练的还是勇敢表达?”面对这些问题,徐莉佳耐心地一一解答,并且诚挚地邀请在场的学生有机会都能去体验一下帆船的乐趣。“相信我,你们肯定会爱上它的。”除此之外,徐莉佳还带去了一堂体育课。来自学校多支体育队的同学自发报名,跟着徐老师进行了一系列体能训练。

《我的冠军老师》——优秀运动员进校园活动是2019年起上海市体育局推出的系列活动,旨将体育精神和运动理念带到校园,带到青少年的身边,实现立德树人的目标。逐梦人生赛道,征途就此启航!未来,还将有更多冠军老师走进申城校园,传递体育精神。



徐莉佳和同学们分享自己的经历

本报记者 李一平 摄