

上海青少年体育周末营引入体适能测试 大数据分析实现精准服务

你的孩子身体素质如何？有哪些长处？哪些方面还有不足？这些问题在“奔跑吧·少年”2021上海市青少年体育周末营就能找到答案。日前，记者从上海市青少年体育协会（以下简称市青体协）获悉，目前已在各项目周末营陆续开展青少年体适能测试，将通过大数据分析让家长更了解孩子，有的放矢地给孩子选择体育项目。

本报记者 丁荣 李一平

去年，上海市青少年体育协会公布了首批认证的体适能测试站点，受到社会广泛关注。为提升青少年体适能测试的覆盖率，在上海市体育局指导下，今年市青体协首次在上海青少年体育周末营中开展体适能测试，通过提升覆盖面来满足广大营员的需求。为做好这项工作，市青体协邀请了上海体育学院陆大江、马海峰教授团队进行专业研发，在原有测试站的基础上打造了简易测试包，让使用者通过手册、视频就能够快速学会使用简易测试器材。自今年上海市青少年体育周末营开营以来，市青体协已经陆续将简易测试包免费发放到各办营单位，目前各营已有序开展测试工作。

量身高、单腿平衡站立、坐位体前屈……在上周末进行的上海市青少年飞镖周末营课堂上，孩子们在教练员指导下有序地进行体适能测试。“这样的测试非常有必要，不仅能帮助家长更全面地了解孩子，同时测试的结果也能让我们更了解学员，做到因材施教。”上海飞镖运动协会副秘书长林杰表示，飞镖项目的日常训练不光要练技术，同时还需要练基础体能，比如说手臂力量、核心力量等，因此掌握青少年的体适能数据就能够更有针对性地教好孩子。

11月6日至7日，在上海市奉贤超越体育俱乐部参加上海市青少年体育网球周末营的小营员们迎来了一次“营末考试”，俱乐部用一次青少年体质测试为这次周末营画上了圆满的句号。通过这份体质测试报告，家长可以了解到青少年当前的运动能力，以及在周末营中的收获。折返跑、坐位体前

屈、身高体重……通过多样化的测试内容，最终参与体质测试的青少年能得到一份完整的“体质报告”。“体质测试得到了很多家长的热切反响，在以前青少年要完成这些体测，需要去到医院或者专门的体质监测中心，现在参加周末营都能享受到一次简单的测试。”上海市奉贤超越体育俱乐部的李教练介绍，在上海市青少年体育协会的指导下，俱乐部在每次的青少年体育冬夏令营、周末营结束后，都会为青少年做一次免费的体质测试。通过体质测试数据的变化，不仅家长能更直观地看到青少年成长，青少年也可看到体质测试中自己的成长，并会对体育锻炼投入更多的热情。根据青少年体质测试的情况，上海市奉贤超越体育俱乐部将“因材施教”，给予家长一些定制化的建议。同时，体质测试的内容是青少年体育锻炼的一个方向标，其中的测试范围覆盖了有氧、力量、柔韧、身体发育等多个方面，为青少年在家自主锻炼起到了引导作用。

据上海市青少年体育协会副秘书长严耀庭介绍，协会下一步计划从测试数据中选取一批体适能测试结果比较好的营员专门开展一次体适能挑战赛。未来，通过测试数据的积累，市青体协将对测试数据进行大数据分析，在此基础上形成专业的报告，逐步掌握本市儿童青少年的运动特征，从而实现精准服务和“大数据”选材。“我们将通过大数据分析，有针对性地开展每年的青少年体育冬夏令营和周末营，更好地服务青少年；同时，我们会从中选出一批测试数据拔尖、具有运动天赋的孩子，请相关专家、教练来选材，并向本市相关训练单位进行推荐。”



学校操场“燃”动起来 上海市少儿体育联赛走进校园

本报记者 丁荣

11月10日，上海市虹口区凉城第二小学的操场上十分热闹，来自全校各年级的300余名学生参与了2021年上海市少儿体育联赛“SHEFT”杯综合体适能挑战赛。

本次比赛由上海市体育局、上海市教育委员会指导，上海市青少年体育协会、上海市青少年训练管理中心、上海市学生活动管理中心主办，明势体育承办。在虹口区凉城第二小学的大力支持下，上海市少儿体育联赛走进了学校的操场，给学生们带来了一场既专业又有趣味的比赛。

障碍栏往返绕桩跑、原地快速跳绳、战术墙翻越、单人原地拔河、能量

包搬运，比赛从儿童青少年的身体特点出发，按照不同年级的参赛者设置了速度敏捷、专项技术、上肢力量和功能力量几大方面，同时配以音乐场景和趣味道具，让学生更喜欢参与。

上海市虹口区凉城第二小学正在积极推进“小学兴趣化、初中多样化、高中专项化”体育课程改革，全面落实“每天开设一节体育课，每周两节活动课”。校长丁勇表示，学校创新体育教学实现了“三步走”：“第一步是要确保体育课的数量；第二步是保证课程质量，通过开展赛事、教研活动、社团课程等方式，培养体育师资，让体育教学质量得到提高；第三步则是引进第三方的课程来进行充实、补充和延伸，给学生更多的体育选择。”



排队要签名堪比演唱会

这个冠军进校园活动激励青少年“强国有我”

本报记者 李一平

和奥运冠军进行趣味自行车比赛，和全运会女足冠军队员同场竞技。11月12日，“奋斗有我 强国有我”——奥（全）运冠军上海体育宣讲团进校园活动在杨浦区鞍山初级中学举行。

活动现场，奥运冠军钟天使和上海全运女足冠军主教练黄亚雄，上海女足队长汪思倩一同登台与学校的同学们进行互动，给了同学们一次零距离接触冠军的难忘体验。上海体育宣讲团成员李娜为同学们宣讲了花样游泳运动员黄雪辰的体育励志故事《最美丽的返场》，上海体育宣讲团团长肖朱皓为同学们带来了自行车运动员钟天使的体育励志故事《凤凰涅槃 天使再临》。通过宣讲冠军金牌背后的故事，鼓励青少年以“奋斗有

我，强国有我”的精神努力学习，勇攀高峰。

同时，在活动中，上海市体育局党组副书记、副局长陆轶，杨浦区人大副主任顾毓静共同为“杨浦区重竞技项目实训基地”揭牌，杨浦区教育局、体育局相关负责人共同为第一批实训基地教练颁发聘书。作为杨浦区重竞技项目的教练，杨浦少体校摔跤柔道高级教练赵斌、朱爱芳已培养了上千名运动员，共带队获得300枚市级比赛金牌。赵斌表示：“通过这次鞍山初级中学与杨浦少体校共同搭建的平台，希望帮助更多学生了解、参与重竞技项目，希望未来能培养出像钟天使这样的奥运冠军！”

活动结束后，意犹未尽的鞍山学子围绕着几位冠军想求得一个签名留念，在老师的有序组织下，排起的长龙

比起热门演唱会还要有过之而无不及。由此可见，体育明星的正能量形象已经深入青少年的内心深处，也成为了他们最好的榜样。

据上海体育宣讲团团长肖朱皓介绍，上海体育宣讲团成立于2019年，以推广体育精神为宗旨，希望以榜样的力量吸引更多青少年从体育中汲取能量，强健体魄，树立健康的价值观。“因为我们体育运动员的训练、比赛就和青少年的写作业、考试一样，能获得青少年的共鸣，借此机会告诉他们，只要奋力拼搏，终将成就精彩人生。”目前，上海体育宣讲团已经走进了上海多所幼儿园、中小学以及高校，实现了青少年人群的全覆盖。同时，上海体育宣讲团还在积极走进社区、企业和国家训练队，广泛传播体育精神，激发榜样的力量。

