

创新线上少儿体育开放日活动

庆“六一”今年我们“云上见”

“五一”劳动佳节刚过,沪上的中小學生也终于陆续迎来了重新返校的日子,不少孩子又开始期待起了下一个节日假期的到来。还有三周的时间,即将迎来少年每年最为期待的“六一儿童节”,一年一度的庆“六一”上海市青少年体育俱乐部少儿体育开放日活动又将和大家见面了。面对今年疫情的冲击,今年的庆“六一”上海市青少年体育俱乐部少儿体育开放日活动将不再采取线下活动的方式,而是把舞台搬到了“云上”,通过网络平台让青少年们共聚一堂,在家中同样也能畅享运动的乐趣。

专题撰稿 本报记者 李一平

打造“六一运动节”

6月1日,是属于所有孩子的节日,而对申城的青少年来说,同样是一场运动的狂欢盛宴。每年的“六一”儿童节,一场公益性的青少年体育嘉年华在全市上演。去年,沪上有600多户家庭近2000人参与到了2019庆“六一”上海市青少年体育俱乐部少儿体育开放日(主会场)的活动中,除了主会场之外,在全市16个区,118家青少年体育俱乐部300多个培训项目免费开放,结合“六一”儿童节,带动了1万余名家长和孩子们一起享受运动快乐,感受体育精神。

从2015年起,每年的“六一”儿童节,上海都会举办全市范围的青少年体育俱乐部免费公益开放日活动,数以万计的孩子在父母的陪伴下,携手走进阳光里,走进体育场馆,全家人一起享受运动的快乐,一起感受体育

的精神。通过“主题化、多元化、亲子化”的体验活动,让家庭在参与中爱上运动。

体育运动不仅可以强身健体,释放压力,增进亲情,还是青少年德育教育的很好载体。“我们希望通过每年举办庆‘六一’上海市青少年体育俱乐部少儿体育开放日,吸引更多青少年前来会场,也同时让家长和孩子一起参与活动,从而改变他们对于青少年体质健康的重视程度。”上海市青少年训练管理中心副主任周战伟介绍,通过近年来连续开展相关青少年体育赛事活动,家长们逐渐意识到了运动在孩子成长中的重要性,而孩子的优秀与否,也绝不是唯成绩论便可决定的。这样的认识,对于遏制青少年中日益多发的肥胖、近视、脊柱侧弯等问题,无疑大有裨益。



特殊时期创新线上“云开放日”

受到今年新冠肺炎疫情的影响,今年的庆“六一”上海市青少年体育俱乐部少儿体育开放日则会显得有些特殊。虽然日前上海已经将重大突发公共卫生事件二级响应调整为三级响应,但疫情防控工作仍容不得半点松懈,考虑到往年的开放日活动涉及到人群线下聚集,2020庆“六一”上海市青少年体育俱乐部少儿体育开放日目前计划将改变形式,通过创新“云开放日”的形式,将原本的线下活动搬到线上进行。

据了解,今年的庆“六一”上海市青

少年体育俱乐部少儿体育开放日暂定于5月31日举行,将依托微信小程序,打造线上的“云开放日”平台,市民通过手机即可足不出户在家参与赛事,不仅解决了防止线下人群聚集的问题,还突破了以往线下名额“一票难求”的困境,大大提高了市民的参与率。

“虽然今年把活动放到了线上的形式来举办,但我们各个青少年体育俱乐部的体验项目一个都不会少。”上海市青少年训练管理中心项目负责人文静介绍,通过AR游戏互动、“云赛事”、线上体验课等形式,力争仍然将

最好的赛事活动体验带给沪上青少年,为所有参与活动的孩子留下一个难忘的“六一”节日。

“今年的情况比起往年的开放日来说更为特殊,我们希望通过云开放日这一个契机,引导更多的青少年在家也能动起来。”周战伟表示,由于新冠肺炎疫情原因,缺少原本的校园体育课、线下课外体育培训,不少青少年已经许久没有享受体育运动的乐趣,而云开放日则是一个绝佳的时机,吸引青少年重新回到一个健康运动的生活节奏中来。

自5月9日零时起,上海的重大突发公共卫生事件应急响应级别由二级响应调整为三级响应,疫情影响进一步淡去,日常生活正重回正轨。体育馆和健身房内,在当前允许接待量的安全范围里,锻炼的人变多了;公园和社区健身苑点内,科学运动、避免大人流聚集的宣传已深入人心;游泳馆内,不少游泳爱好者已经办好了电子版的泳客健康承诺卡,享受起了限流下的碧波徜徉。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

恢复锻炼要先走一段“佛系”路线



有心人抓住机会动起来

爱好运动的人们,正越来越多地找回了往日的感觉,不过,考虑到疫情毕竟尚未完全退去的实际情况,居家锻炼仍可算是当下阶段比较值得推荐的运动辅助。有研究表明,尤其对老年人群来说,居家时段其实潜藏着很多运动机会。

已经有太多的研究表明,无论是哪一个年龄段的成年人群,过低的运动量都会让他们的耐力与力量明显下滑。如果是相对年轻的人,一旦重新活跃起来,这种情况会较易逆转;而越是高年龄人群,逆转难度就越大。“哪怕一次只有两三分钟的走动,比如你在接手机时边交流边走动,这也会对你的健康有利。又比如你在打理植物或者为家里做清洁时,那些运动的量或

许不起眼,但聚少成多地加起来,也会有助健康。总之,即便你在家,沙发和床就在你的身边,也该避免长时间坐着或者躺着。”加利福尼亚大学旧金山分校老年医学与健康方面的专家路易丝·阿隆森博士介绍道。

在4月出炉的“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果中,“久坐不动,缺乏体育锻炼”超越“经常熬夜、油腻饮食、吸烟”等,排在了上海这份榜单的头名位置。久坐对人体最主要的影响体现在两个方面,第一是脊柱,会表现为腰痛和颈椎病;第二是心血管系统,会表现为大脑缺氧、腿麻等。为了避免一不当心就坐得久了,好办法之一就是让自己当一个有心人,抓住身边各种细碎的可以动起来的机会。

不用“一米帽” 安全锻炼自觉遵守

在室外环境进行运动时,如果不是有近距离肢体接触的项目,市民们已经可以摘口罩了;而假如是在空气流通条件良好的室内,在保持安全距离的情况下,市民们也可以不戴口罩了——在上周四的市新冠肺炎疫情防控工作新闻发布会上,关于口罩与运动,终于有了最新版的官方建议。

听到这个官方说法,家住虹口区欧阳街道的薛阿姨心里可算是松了一口气。“整天待在家里肯定不行的,对身体不好。但最近天越来越热了,如果在公园里锻炼时还非要戴口罩,老实说,老年人也有点吃不消,容易觉得气闷。现在好了,只要大家不聚集,保持好安全距离,那就能摘口罩了,蛮好!”63岁的薛阿姨已退休十多年,因

为自己家与鲁迅公园靠得较近,步行过去仅十多分钟,所以经年累月地她就成了那里的常客,还参加过好几个公园里的健身社团。

受疫情影响,沪上各大公园一度全面关停,此后随着防控等级的逐步调低,这些原本常年热闹的城市公共空间才渐渐回归到市民的生活中。用薛阿姨的话来说,在经历了此番疫情考验后,如今公园里的市民们对保持安全距离的自觉性都已颇高了。“记得公园刚恢复开放时,在公园里巡逻的志愿者总是一批接一批的,就是怕大家又按照老习惯聚集到一起。现在,经过这段时间的反复宣传,大家都‘拎得清’了,1米安全距离也不是很碍事,该锻炼的锻炼,同时真要交流也能听

得见。”

与常在公园里活动的老年人群不同,年轻人在锻炼时常会设定更明确的目标,比如有人重在减脂瘦身,有人则看重力量训练。不过,考虑到之前较长一段时间的疫情影响,很多人在恢复训练时也摆正了态度,决定先走一段“佛系”路线。“根据最新的规定,在通风情况良好且保持安全距离的情况下,在健身房里其实可以戴口罩锻炼了。不过,到底戴口罩还是继续戴口罩,这肯定还是取决于客人的选择。如果看到客人是戴口罩的,那我们就会在运动量上建议他们更安全、保守一些,安全第一嘛。尤其在经过了较长一段时间的停练后,其实很多方面都等于要从头开始了。”健身教练何华杰介绍道。

