

战疫新常态下青少年如何体育锻炼?

张文宏:别让孩子窝在家里



张文宏

“大家不要被北京最近发生的聚集性疫情吓住,又因为这事窝在家里,不让孩子出去运动了。”在近日举行的“战疫新常态下的青少年体育与健康”在线论坛上,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏谈起了青少年体育锻炼的话题。他表示,在疫情防控已经逐渐趋于常态化的背景下,家长和青少年不能因噎废食,对青少年来说,更加应该重新恢复体育锻炼,提升体能的储备。

本版撰稿 本报记者 李一平

疫情下体育锻炼不可废

“没有运动,人类就会完全脱离以前我们祖先的生活,进入一个退化的过程。人不运动,会慢慢进入体能退化的过程,我们的智慧可能一直在进化,但脱离运动,体能绝对是退化的。希望整个疫情尽快控制住,迅速回到青少年日常体育运动中去。”在论坛上,张文宏强调了体育运动对于青少年身心发展的重要性。

目前,国内的新冠肺炎疫情已经趋于平缓,虽然前段时间北京突发了新发地海鲜市场的聚集性疫情,但张文宏对于国内的疫情防控形势仍然较为看好,他表示在此次疫情中,北京的防控响应速度非常快,对疫情掌控速度,不是武汉第一阶段可以相比。张文宏认为,将来很长一段时间,疫情可能会出现小规模暴发情况,但中国不会因为小规模疫情暴发而停摆。

在疫情防控已经逐渐趋于常态化

的背景下,他也呼吁大家不要一直闷在家里,应该让青少年多出去跑起来,跳起来。作为一名父亲的张文宏还表示,希望暑假能有时间多陪陪自己的孩子打打球,运动运动。

论坛上,同为嘉宾的全国学校体育联盟(教学改革)主席毛振明表示,在近期复课后,不少青少年各方面的体育素质都下降了:视力降了,柔韧度下降了,体形体态不好了,这些都是居家学习期间青少年疏于锻炼带来的一系列影响。从长远来看,青少年体育锻炼不可疏忽,更不能因为疫情就全面放松了对青少年的体育锻炼的关注。

随着近期天气逐渐开始炎热,学生们即将迎来暑假,针对目前大部分地区外出锻炼的风险较低,张文宏建议,家长可以给自家憋了很久的孩子们,多安排一些体育活动。“尽快让他们回到正常的体育锻炼的节奏中去。”

青少年应注重科学锻炼

“在疫情防控条件允许的情况下,我们可以给孩子设计一些能够保持社交距离、增加通风环境的户外运动。”家长应当如何为孩子选择合适的体育运动项目和方式?针对张文宏的倡议,上海体育学院休闲学院院长王红英给出了更加具体的建议。

“首先,我认为呼吁青少年多动起来的同时,也要关注青少年科学地参与体育锻炼。”例如,王红英认为面向不同年龄段的青少年,家长可以引导孩子参与不同类别的体育锻炼。针对还在就读幼儿园甚至更小的幼儿,体育锻炼应当以强度较为轻微的亲子游戏为主,不适合较为剧烈的体育锻炼。“加上目前上海天气较为阴晴不定,出汗较多的话幼儿也容易出现感冒、发热等情况。”

而针对小学年龄的青少年,可以根据孩子的兴趣特点,进行启蒙性的体育锻炼,加强青少年对于体育运动

的兴趣。到了初中年级,青少年可以开始进行更多有氧训练,进行轻微的跑、跳、投类型的锻炼,进一步增强身体的协调性。目前上海市的中考已经结束,初三的青少年将拥有更多的时间参与体育锻炼,但对于之前长时间在家复习备考的学生来说,王红英建议应当循序渐进地进行锻炼,以免因不适应高强度的体育锻炼而导致受伤。

目前,上海市的体育场馆已经基本恢复开放,在符合疫情防控的条件下,王红英建议高中及以上的青少年可以适当前往体育场馆进行球类、健身类的体育运动,同时可以更加注重量方面的练习。

虽然上海当前体育赛事仍然没有恢复正常的秩序,但生命在于运动,对于青少年来说更是如此。王红英也呼吁,家长可以按照年龄,为青少年选择合适的锻炼方法,促进青少年身心健康发展。

送课上门、公共步道授课、小班化随到随上……

青少年体育培训机构创新求变

随着6月2日上海市的青少年体育培训机构逐渐解封以来,已经过了近一个月的时间,申城的青少年体育培训产业也慢慢回到了正轨。相比疫情前,往日热闹非凡的青少年体育培训市场虽然在渐渐恢复生气,但整体上依然达不到昔日的高峰。为求生存,不少青少年体育培训机构不仅在课程上做出了调整,更是创意大开、求新图变,希望以更好、更有趣的方式吸引青少年和家长为课程买单。

求变

让家长安心送 让孩子放心来

月初开始恢复开馆,复工快一个月,随着时间的递进,恢复培训的学员也逐渐多了起来。“当然情况比起去年还是不好比的。”虽然如此,但在刚解封青少年体育俱乐部的负责人信亚威看来,已经看到了曙光。“那毕竟比起之前几个月空关着来说,已经好了太多,相信接下去也会越来越好。”

针对客流量为什么恢复不到往日的程度,信亚威也思考了不少的可能性。“一方面对于一些我们老学员的家长来说,是否恢复锻炼还处在观望中;而对于新的一些潜在的学员来说,家长则觉得特殊时期不急着进行体育运动。”同时信亚威也发现,经过这次疫情的影响,不少学员的家长则是大大提高了对于青少年体育锻炼的意识,有些以往一周只来一次的学员,在家长的鼓励下来得更加勤快了。总体来说,信亚威认为家长对于青少年体育锻炼的态度还处于较为两极分化的情况。

事实上,针对家长担心孩子到公共场馆锻炼加大感染的风险,刚解封青少年体育俱乐部已经做出了不少求变的举措。“以往我们的武术大班授课一般都是15到20个学员,现在我们一律把每个班次的学员人数降低到了10人以下。”配合场馆的空间,已经基本满足了每人间隔一米以上的要求。同时,为了鼓励学员错峰上课,刚解封青少年体育俱乐部的课程还进行了全方位的调整,加大

了每天课程的频次,让学员达到可以按照自己的时间“随到随上”。信亚威说,既然家长选择相信刚解封,那么就要让家长安心地送孩子来,让孩子放心地上武术课。

创新

按需送课上门 公共绿地授课

“此前我们的训练场地大部分都是在学校里,但目前由于防疫需要,只能另寻场地。”对于恢复训练的杨峻青少年体育俱乐部来说,不能依托学校的场地开展训练,去哪儿授课成为了头号难题。

疫情前,杨峻青少年体育俱乐部主营田径项目,吸引了不少喜爱跑步的青少年参与。在目前的情况下,为了解决孩子们的上课问题,创始人杨峻则是创新推出了“送课上门”的服务。“以往都是学员来到我们的场地上训

练,这次变成了我们的教练到学员所在地开展课程。”

找一片家附近的绿地,约上附近的几个学员,一场送课上门的田径课就开始了。除了小区、公园内的绿地外,经过几次送课上门的尝试,杨峻还发现了滨江步道这一片“宝地”。目前,杨峻青少年体育俱乐部已经开始尝试在徐汇滨江等公共步道区域开展授课。

此外,杨峻在送课上门之余还创新拓展了培训模式,通过与各区体育局合作,推动俱乐部从培训向办训发展。

疫情当前,对青少年体育培训机构来说面临的是“危”,但同样也是“机”,如何创新求变,用创新的理念和务实的态度博取家长的信任,才是经营青少年体育俱乐部的长久之道。



■ 快讯

2020年全国青少年高尔夫精英系列赛首战告捷

近日,2020年别克全国青少年高尔夫精英系列赛首站比赛在珠海金湾高尔夫球会落幕。选手孙嘉泽和吴荫轩分别获得女子、男子A组冠军,率先赢得2020年别克LPGA职业配对赛资格。这场比赛也是经中高协认证的、2020年首场全国性青少年高尔夫赛事,在为小球员提供专业竞技机会的同时,也希望以高尔夫运动永不言败、自我进取与超越的精神驱散疫情带来的阴霾,给予人们勇气和力量。

作为今年的第一场全国性青少年赛事,此次全国青少年高尔夫精英系列赛吸引了两百多名优秀小球员报名。自进入中国市场以来,上汽通用汽车别克品牌一直致力于高尔夫运动在中国的推广与普及,现已构筑出覆盖业余赛事、专业赛事到职业赛事,以及青少年培养等全方位、多层次的高尔夫平台架构。