

百个培训名额被一抢而空

青少年体适能教练成“香饽饽”

什么是青少年体适能?青少年体适能对孩子的成长又有帮助?近年来,不少家长开始关注青少年体适能的培训。为加强青少年体育社会机构师资队伍规范化、专业化建设,上海市青少年体育协会自2018年起推出青少年体适能教练员培训认证,持续发力青少年体适能领域,提升行业规范性。7月1日,上海市青少年体育协会发布了2020青少年体适能教练员培训及认证的报名通知,为体适能产业培养更多的专业人才。

专题图文 本报记者 李一平

聚焦青少年体适能领域

青少年体适能,简单来说就是孩子的身体素质适应学习、运动和环境的能力。与足球、篮球、排球等专项体育技能不同,体适能更注重灵敏、平衡、协调、速度、爆发力和反应时间等身体素质以及健康状况。体适能是一切专项运动的基础,所以体适能非常适合青少年阶段的孩子进行锻炼。

但作为一项专业性较强体育细分领域,对体适能的教练员有着较高的专业要求,目前市面上的不少体适能教练与培训机构都存在着资质存疑的情况。

2018年,上海市青少年体育协会与上海体育学院体育教育训练学院合作,首次挂牌成立了上海市青少年体育协会体适能分会,通过与专家学者携手的方式开始持续聚焦青少年体适能领域。

挂牌成立上海市青少年体育协会体适能分会后,上海市青少年体育

协会针对尚未形成规范标准的上海市体适能培训行业,上海市体育局、上海市青少年体育协会、上海体育学院将携手打造政府指导,行业协会推进,高校支撑的产业标准体系,引导、规范本市青少年体适能培训市场。

同年,上海市青少年体育协会还举办了上海市青少年体适能发展论坛,邀请社会青少年体育机构参与论坛,为广大参与青少年体育事业的民营经济提供精准服务,帮助他们提升业务能力与专业水平,进一步带动上海青少年体育事业、产业更健康、更高质量的发展。

上海市青少年体育协会副秘书长严耀廷介绍,经过两年多以来持续聚焦青少年体适能领域,上海市青少年体育协会不仅扶持了一批优质的青少年体适能培训机构,同样为青少年体适能行业培育了一批专业、优秀的人才,为后续的发展打下了坚实的基础。



培训认证两步走提升产业能级

专业的领域需要专业的人才,自2018年体适能分会成立后,上海市青少年体育协会每年有计划地开展多次青少年体适能教练员的培训,通过邀请上海市体育学院的专家学者担任讲师,为参加培训的学员提供专业、优质的培训,并对参与培训课程的学员进行进一步地认证,规范申城青少年体适能从业人员的职业素养。

今年虽然由于新冠肺炎疫情,原本定于线下开展的青少年体适能教练员培训及认证课程受到了一定的影响,但在协会考虑再三的情况下,依然将以线上的形式开展培训认证。

据了解,今年的青少年体适能教练员培训及认证将分为网络授课和考

试认证两个阶段,并且比起往年的授课内容只增不减,且更加丰富。

“因为考虑到今年疫情对于体育行业的冲击比较大,不少来参加培训的教练员可能也受到了影响,所以我们取消了授课费,只象征性地收取一些考核认证的费用。”严耀廷介绍,协会不仅以公益价推出更加优质的培训认证课程,更加鼓励体育相关专业的应届毕业生参与培训,通过充电来在目前的情况下找到更适合自己的工作岗位。

培训通知一经发布,便受到了不少体育行业从业者的热情参与,虽然今年的授课通过网络的形式进行,让原本线下的培训名额得到了大幅度提

升,但100个名额很快就被抢完。“报名截止后还有不少致电我们希望参加,但为了保证授课质量,我们本期的名额已经全部满额了。”严耀廷也提醒没有报上的体育从业者不要担心,协会很快也将推出第二期的培训课程,可以继续关注公众号官方微信进行报名。

经过两年多时间,开设了多次的培训认证后,目前上海已经拥有了超过百名的青少年体适能专业教练,但这对于申城庞大的市场需求仍显不足。上海市青少年体育协会表示,今后将持续关注青少年体适能领域,继续为行业培育优质的人才。

湿度大 气压低

黄梅天锻炼“保守”为上

湿、热、闷,这是黄梅天的特点,在如此客观条件下,对大部分普通运动爱好者来说,就不建议加大训练量了。

梅雨时节,空气湿度大,气压偏低,温度趋升,人的心脏为了保证正常工作所需的氧气、葡萄糖等能量物质,人体交感神经的兴奋度会增高,通常表现为心率加快、冠状动脉收缩等,如此一来,供应给心脏本身的血流量会减少,容易出现缺氧、散热慢、体温偏高的情况。另外,同样是由于湿、热、闷组团出现,如果不多加留意,人在运动

时更容易出现不同程度的中暑情况。

受疫情影响,不少人的运动习惯都被打乱了,正处于“重拾功课”的阶段。对这部分运动爱好者群体来说,他们想要快点恢复到疫情前运动水平的心情完全可以理解,但梅雨时节真的不是赶进度的好时机,更推荐的做法还是“保守”为上,不加量甚至适当减量的做法都值得考虑。

另外,如果是进行户外运动的话,在时间段的选择上也建议更有针对性。以路跑为例,梅雨时节里的最佳时

间段是早上6至7点和傍晚6至7点,因为这两个时间段相对湿度较小、温度适宜,同时从能见度方面考虑的话,也更加安全。

若由于工作等原因不得不在更晚时段夜跑,则建议选择体育场内的塑胶跑道或自身特别熟悉的路段,以免因视线不佳、天雨路滑等原因出现摔倒意外。下雨时,人的视觉、听觉都会在往日夜间的状态下再打折扣,为提高自己的夜跑视觉,便携式小手电或者头灯等都是值得购入的装备。

雨一直下,湿度居高不下,“潮乎乎”和“湿答答”常伴左右……从6月到7月,申城的黄梅天持续发威,不仅给市民出行造成了一定困扰,还让不少仍在重拾运动习惯的人感觉难度加倍。黄梅天里,天气条件较为特殊,所以大家在进行体育锻炼时更需要多留一个心。

专题撰稿 本报记者 章丽倩

多补水勤洗漱
别让“霉气”找上你

运动时肯定会出汗,尤其在夏日时节,运动时的出汗量更会增加。不过,考虑到黄梅天特产的湿、热、闷,大家在运动时及运动后就有更多的注意事项。

空气中密集的水分加上人体自身排出的汗水,可能“遮”住毛孔,让体表处于一种排汗不畅的状态,这时候如果你的运动着装不够快干透气的话,就容易被皮肤病找上门。梅雨季节,天气闷热潮湿,细菌和真菌较易繁殖,历来都是毛囊炎、手足癣、荨麻疹、皮炎湿疹、汗疱疹、臭汗症等皮肤病的高发期。

比较推荐的做法是,在运动后要及及时沐浴,更衣,让身体恢复到干爽、洁净的状态。另外,在沐浴后要避免穿着特别紧身的服装,这样会更有利于运动后残留在体内的热量的挥发。

需要特别提醒一句的是,所谓及时沐浴、更衣并不是说越快越好,还是应该有一个缓冲。各类运动结束后,要慢慢地让身体降低体温,不要因为感

觉自己一身臭汗就马上去淋浴,因为此时你的身体需要一个循序转变的过程。如果实在觉得不舒服,可以先洒些水在身上以作缓解。

同时,保持运动衣物及相关用品的干燥、洁净也很重要,不然的话,你还是可能受到各类皮肤病的困扰。被汗水浸湿的衣服、用品要及时清洗晾干,不要拖延,如果觉得太阳难得冒头,也可利用烘干机甚至是吹风机来帮助衣物、用品辅助干燥。运动鞋的干燥工作则可交给各种小袋装的防霉、除湿用品。

梅雨时节,人体在运动时对水的需求量也会增加。在运动时及运动前后,健身者都必须留心为自己补充足量水分。

不要等到你觉得渴了再去喝水,因为一旦明显感到口渴,这就代表你的身体已经缺失了1%的水分,也就相当于失去了10%的身体机能。为保持最佳状态,可以分多次小口小口地饮水,大约每15分钟补一次水。

出现以下情况
需要及时警惕

有些心脏疾病的隐蔽性较强,如果没有接受过缜密检查,它可能就潜伏在人体内。所以,在黄梅天这个考验心脏的时节里,大家也应格外留意。

1.活动后出现胸闷、心慌、气短等情况,且如果活动量加大,不适感也增强。这样的情况,普通人很难判断具体是哪儿出现了问题,最推荐的做法还是及时前往医院接受专项检查。

2.活动后出现胸闷心慌、心跳加速等情况,且需要超出寻常的时间才能缓解或平复。如果出现这样的情况,推荐的做法也是及时前往医院接受专项检查。

