

中考体育项目如何练

《金牌体育课》冠军老师来指导

本版图文 本报记者 李一平

春节假期结束，家长们逐渐回归到日常的工作，而青少年们也相继开学，投入到了紧张的学习中去。随着第二学期的开始，不少青少年即将面临中考，而对于不少往日缺乏锻炼的孩子来说，其中体育中考成了迫在眉睫的一大难题，该如何锻炼？如何强化自己的体育技能？最近，春节后复播的由上海市体育局、上海教育电视台、久事体育联合制作推出的体育教育系列精品微课——《金牌体育课》就针对上海中考新增的三个项目——网球、武术、跳绳给出了不少实用的小建议，助力申城青少年养成锻炼习惯，发掘体育爱好。

随着上海大师赛等网球赛事在上海的发展，网球运动也成为许多孩子从小练习的体育项目。作为上海中考体育新增可选项目，网球的入门有何要点？

在《金牌体育课》中，为上海培养出多名优秀运动员的金牌教练易子均来到仙霞网球中心，向观众推荐基础握拍方法、简易训练项目等，并通过游戏带大家更深入地体验网球运动的魅力。

“运动前的热身运动，不仅能减少运动损伤，也能让筋腱更灵活，加强肌肉力量。”易子均老师提醒，青少年在进行体育运动前，一定要做好充分的热身准备工作，这样不仅能防止受伤，也能更好地提高运动表现。

使用网球入门握拍法，通过训练，将球控制在场上的各个位置，你就能赢下一半的比赛。东方式握拍、8字环绕控球、训练核心力量、击球瞬间手腕发力，通过一节《金牌体育课》，相信不少的青少年对网球有了更加深刻的理解，而感兴趣的青少年则可以进一步发掘自己的网球天赋，说不定通过网球这项上海中考体育新增可选项目，可以在体育中考中取得更好的成绩。

而另一项武术项目则和网球同属上海中考体育的“第三类项目”，比起网球，武术项目的训练对于场地的要求更低，也很少需要相应的器械，这两项优势同样受到了不少家长和青少年的青睐。

中华文化源远流长，中华武术博大精深。作为中华优秀传统文化的一部分，武术不仅可以提升人们的身体素质，还能打造意志品质。现在，有越来越多的青少年开始学习武术。在《金牌体育课》中，世界武术冠军汤露和全国武术冠军庄冠松来到上海盛大花园小学，仔细讲解了武术中四个动作要领，在训练中带大家更深刻地了解武术。

与“第三类项目”中的其他项目——乒乓球、羽毛球、网球、体操比起来，武术对于青少年的入门门槛更低，同样也比较适合在青少年中广泛开展。在上海，就有不少学校将武术作为特色体育项目，推广到了全校的体育课程中。俗话说习武者坐如松、站如风、行如神、卧如弓，除了强身健体外，

习练武术对于矫正青少年形体不正也有着特殊的作用。

在这几期的《金牌体育课》中，跳绳作为上海中考体育中，分值最为关键的“第一类项目”，更是受到了许多家长的关注。其实，跳绳起源于中国，至今已有1500多年的历史。跳绳简便易行，不受场地限制，可随时随地拿起绳子进行锻炼。现在的跳绳形式，还融入了舞蹈、体操、武术、音乐等多种元素，使得跳绳运动变得更有趣味性和观赏性。

在《金牌体育课》中，上海市跳绳协会综合管理部部长韦冬玲和上海市跳绳协会高级教练员吴望强仔细讲解了跳绳的动作要领，来自上海市宝山区高境科创实验小学、上海跃动青少年体育俱乐部、上海盛大花园小学的同学参与了这节跳绳课、手腕摇绳而不是用手臂、调节呼吸，合理分配体力、双脚轮换跳更加高效，有了这几条跳绳运动专家带来的建议，相信很多小朋友能更加有效地提高自己的跳绳成绩。

不能只是为了考分才临时强化去运动，要把运动变成一种良好自然的习惯。原女足运动员浦玮建议，体育中考成绩固然重要，但希望青少年不要过于临时抱佛脚，期望通过短期的训练能大幅提升运动表现，这样不仅难以达到预期的目标还容易导致伤病的产生，还是要将发掘体育锻炼的兴趣，将运动作为一种爱好，才能取得良好的健康生活方式。



开课前的“圆桌会议”



《金牌体育课》

每年，上海青少年运动员、教练员注册工作的启动意味着全新一年申城业余训练工作的开始。2月24日到26日，2021年度青少年运动员、教练员注册相关工作在东方体育大厦举行。据悉，本年度的青少年运动员确认注册人数达到了41256人，同时今年是棋牌项目首次纳入上海青少年运动员注册体系，在总新增注册人数10695人中，棋牌的新增注册人数就达到了近5000名。此外，受到去年上海市竞技体育后备人才社会培养基地相关政策的激励，社会力量办训单位的注册率大幅提升，为申城体育后备人才培养储备了大量的生力军。

俱乐部注册人数创新高

申城青少年体育迎来“生力军”



■新办法

简化注册流程 工作做在前头

从2019年注册时各大协会齐至，教练员、工作人员熙熙攘攘的热闹场景相比，新冠肺炎疫情暴发后，2020年度、2021年度的上海市青少年运动员、教练员注册流程逐年简化，在今年的注册现场，各区体育局的工作人员仅需携带身份信息材料、学籍信息材料以及少许居住证明即可完成运动员注册，教练员注册则通过提交2021年上海市教练员注册汇总表的方式完成，省去了以往不少繁琐的证明材料。上海市青少年训练管理中心的相关工作人员吴香有介绍，简化注册流程的背后则是将“工作做在了前头”的成

果。

“在现场注册开始前，我们主动与上海市教委取得了联系，将一些可以先行进行审核的材料预先进行了审核，这样区体育局的工作人员到了现场就可以免去许多审核材料的时间。”吴香有介绍，为了防止同一时间进行注册的工作人员过多，造成排队、拥堵等高密度人流的风险，本次的注册工作还采用了分批错峰的模式，其中，2月24日上午分别是宝山、虹口、黄浦、浦东、普陀和长宁、杨浦、静安、闵行、徐汇、有关体育俱乐部的新增沪籍运动员注册；2月25日则是崇明、奉

贤、嘉定、金山、青浦、松江六个区的新增沪籍、非沪籍运动员；2月26日的上午则是分流了宝山、虹口、黄浦、浦东、普陀和长宁、杨浦、静安、闵行、徐汇、有关体育俱乐部的新增非沪籍运动员注册工作。

作为各个区体育局的工作人员，来到现场注册地后，只需要在候场区域内排队候场，进行注册时提交相应的材料即可，实际测试下来单个区体育局工作人员的注册工作在10分钟左右即可完成，注册现场的工作有条不紊，在三天的时间中平稳地完成了全市青少年运动员、教练员的注册工作。

■新力量

社会办训成新增长点

总确认注册人数41256人，总新增注册人数10695人，注册青少年运动员覆盖全市16个区以及100多所青少年体育俱乐部。从数字上来看，今年不仅是注册人数稳步上升，社会力量办训运动员新增注册人数也成为了全市青少年运动员注册人数的新增长点。

据介绍，目前在上海市青少年训练管理中心进行备案的青少年体育俱乐部社会办训机构共有178家，但此前不少俱乐部都采取的是只备案不注册的形式。受到去年上海市体育局推出了首批“上海市竞技体育后备人才社会培养基地”的政策激励后，不少俱乐部开始积极地参与2021年度的上海市青少年运动员、教练员注册工作。据统计，目前全市确认注册的41256名青少年运动员中，超过8000名青少年运动

员是从社会力量办训机构进行注册的。“从这个占比来看，比起以往已经有了非常大的提升，相信明年还会有更多的社会力量办训机构参与到注册工作中来。”吴香有认为，注册比例的变化释放出了明确的信号：在上海市体育局的鼓励下，越来越多的社会力量机构正逐渐从培训向办训转变，加上近年来竞赛、输送渠道的拓宽，也让青少年体育俱乐部更加乐于参与竞技体育后备人才的培养。

长此以往，社会力量办训机构将逐渐成为上海竞技体育后备人才培养体系中的重要部分，并积极为申城贡献力量。

此外，今年棋牌项目首次纳入了上海市青少年运动员注册体系，进一步完善了上海智力运动的管理体系。

