

一份测试了解孩子的运动能力

青少年体育周末营再升级

近日,随着学生开学、天气渐渐转暖,上海市体育局的青少年体育公共服务工作——上海市青少年体育春季周末营已经陆续开营了。据了解,除了以往丰富的周末营体育技能学习外,今年上海市体育局和上海市青少年体育协会还全新推出了青少年体适能测试,所有参与周末营培训的学员都能得到一次免费参与青少年体适能测试的机会,通过体适能测试报告,可以科学地为孩子“查缺补漏”,了解青少年的综合运动素养。

专题撰稿 本报记者 李一平

15分钟 一份报告 全面了解孩子体适能

什么是体适能?从体育学角度来说,体适能是评价健康的一个综合指标,是指机体有效与高效执行自身机能的能力,也是机体适应环境(包括自然环境与心理环境)的一种能力。通常能通过一些生理指标来反映身体生理以及器官的健康,体育则是通过体适能测试来反映身体整体的健康和表现。

可以说体适能测试就是对青少年身体整体健康和表现的一种“体检”。在上海市青少年体育周末营提供的青少年体适能测试,则是使用专门的设备对青少年的速度、耐力、敏捷等方面的能力做出全面的分析报告,为孩子和家长提供专业参考,有利于发现孩子在各项运动能力上的优劣情况,选

择适合青少年自身身体条件的体育运动项目。

“我们的这个测试比较简单,仅仅需要通过闭眼单脚站立、30米跑等九个项目的测试,大约15分钟的时间就可以得到体适能测试的报告了。”上海市青少年体育协会相关负责人介绍,通过约15分钟的体适能测试后,家长可以得到一份详尽的体适能报告,其中包含身高体重、BMI值等基础的身体数据,也包含握力、往返跑等专项测试的成绩。同时,体适能测试报告中还将列举青少年所在的班级平均成绩、上海平均成绩以及排名情况等,让家长可以一目了然地知晓孩子的体适能真实情况。



没报上体育周末营别担心 12家测试站同样可测试

青少年身体健康事关国家和民族未来,近年来,有关青少年健康的话题也受到了越来越多的关注。《中华人民共和国国民经济和社会发展第十四个五年规划和2035年远景目标纲要》更是明确提出,要保障学校体育课和课外锻炼时间,以青少年为重点开展国民体质监测和干预。

作为补充青少年体质监测的一部分,今年上海市青少年体育协会还认证了首批上海市青少年体育协会体适能

测试站,12家单位成为首批上海市青少年体育协会认证的体适能测试站点。

据了解,12家测试站将同样为周边地区儿童青少年提供体适能测试服务,具体包括:基本身高体重、坐位体前屈、横跨跳、闭眼单足站立、20米折返跑等九个测试项目指标。

4月12日起,12家测试站正式开始接受市民预约,有兴趣的市民也可通过“上海市青少年体育”“上海市青少年体育协会”微信公众号了解更详细

的预约信息。

除了能让家长更加了解自家孩子的体育运动能力外,青少年体适能测试同样还是家长为孩子选择学习体育技能的“指南书”,例如先天柔韧性好的青少年可以尝试体操、跆拳道等对身体素质要求较高的运动项目,而折返跑能力较强的可以选择足球、篮球、田径等对体能要求较高的项目,通过因材施教,能让孩子更快上手,找到体育运动的乐趣。

同时,体适能测试报告在教练的手中,同样是运动员成长的“基础档案”,通过定期对体适能能力的测试,教练还能清楚地了解到青少年的训练情况以及身体发育情况,进一步调整训练计划。



上海青少年射箭冠军赛以赛促提升 夯实体能涨成绩

本报记者 丁荣

4月17日,2021上海市青少年射箭冠军赛暨青少年体育精英系列赛射箭比赛(第二站)继续在上海市射击射箭运动中心举行,来自全市的470名运动员参赛。

本次比赛由上海市体育局主办,上海市射箭协会承办,比赛按照年龄共分为青年组、少年组、少儿组三个组别,竞赛设项与全国青少年U系列比赛、青运会相衔接。

按照国家体育总局、上海市体育局关于加强体能训练的要求,今年的上海市青少年射箭冠军赛设置了体能测试,所有参赛运动员必须通过体能测试才能参加冠军赛。据上海市竞技体育训练管理中心射击射箭运动中心副主任仲维萍介绍,中心从去年开始就通过中心教研会的方式,提前将这一改革要求向各区的二、三线教练员进行充分沟通。经过为期半年多的强化体能训练,各区射箭队的体能都有了显著提升,本次比赛100%的报名参赛队员都成功通过了体能测试。

虹口区射箭队的女运动员孙裕芯来自虹口实验学校,截至17日,今年13岁的她已经在本次比赛中获得了1金1银1铜的好成绩。成绩的取得,离不开体能的支撑。“通过体能的支持,我的力量和动作更稳定了。体能提升后,在学校体育课上的女子600米跑我在班里总能获得第一!”据虹口区青少年体育运动学校射箭教练黄莎介绍,在虹口区少体校领导的大力支持下,体校射箭队与田径队在周末与冬训时进行了跨项目合练,由田径教练员周斌给射箭运动员传授跑步与跳绳的训练方法,从而让射箭运动员的体能有了明显的提升。

在之前的运动队调研中,就发现了不少射击、射箭的一线队员存在体能方面的短板,一定程度上也制约了其向国家队等更高层次的发展,抓体能最理想的状态就是从青少年时期开始抓起,打好基础。仲维萍表示,这次增设体能测试赛,希望能促进二、三线运动员进一步重视体能训练。“我们希望青少年从小就打好体能基础,一方面是希望能够走出更多吴佳欣;另一



虹口区青少年体育运动学校射箭教练黄莎(左)与虹口区射箭运动员孙裕芯合影

方面,青少年有良好的身体素质,对学业乃至毕业后从事各行各业的工作都能够起到积极的作用。”

细化赛事规程、增设项目组别 精英系列赛助力 羽球小将快成长

本报记者 李一平

4月18日,上海市青少年体育精英系列赛羽毛球比赛第二站赛事在松江体育中心正式打响,来自全区的500余名羽毛球小将齐聚一堂,以球会友。

比赛现场,羽球翻飞,来自全市各区的小选手竭尽所能,展现出了自己最高的水平。令人高兴的是,在今年的赛事现场,能看到更多低年龄段的青少年羽毛球运动员也手执球拍,加入了比赛的行列。

原来,在今年的上海市青少年体育精英系列赛羽毛球比赛的第二站比赛中,赛事组委会将原本面向四、五年级小学年龄段的小组重新拆分为D、E两组,更加细分了赛事的组别设置。

“从我们羽毛球比赛来说,一方面本身孩子的身体发育带来的力量成长幅度比较大,原先将四、五年级的运动员混组的情况,对年龄较小一些的孩子会比较吃亏,也一定程度打击了他们参与的积极性。”上海市青

少年训练管理中心项目负责人陈听云介绍。另一方面,四、五年级的孩子属于青少年训练的“塔基”,每年的参赛人数占比都比较高,但项目设置的奖牌数却较少,因此如今增设一个组别的奖项,是为了让参与赛事的青少年运动员能从比赛中感受到更多获得感和参与感。

同时,除了赛事组别重新调整外,在上海市青少年体育精英系列赛羽毛球比赛第二站后举办的上海市青少年羽毛球锦标赛中,赛事组委会也做出了相应的调整。现在锦标赛的参赛门槛比以往高出一截,只有参与第二站赛事并取得了组别前四或者是前八名的运动员才能拥有参与锦标赛的资格。据了解,这样设置主要是为了解决以往赛事赛程过长,选手实力差距悬殊等问题,通过赛事分级为青少年运动员带来更好的参赛体验,同时也进一步健全了竞赛体系,为申城培养竞技体育后备人才夯实了基础。