

# 青少年体质健康“从家做起”

## ——上海市青少年体育夏令营推出家长课堂

俗话说,家长是最好的老师。如何从小杜绝含胸驼背、体态问题,防控“小眼镜”“小胖墩”情况的发生?除了多参加室外体育锻炼,接受阳光的洗礼以外,家长对青少年用眼习惯、运动习惯的养成有着至关重要的影响力。在今天的上海市青少年体育夏令营中,上海市体育局、上海市青少年体育协会除了拿出专业的师资力量帮助青少年学会体育技能外,还首次聚焦家长科学健身知识的普及。通过免费向家长开放的上海市青少年体育夏令营家长公益课堂,家长们能更好地了解科学健身知识,对青少年运动与营养有更深刻的理解,帮助青少年从根本上摆脱体质健康问题。

专题撰稿 本报记者 李一平

## 专业学者团队 提供科普课程

锻炼后大汗淋漓,家长们总是会提醒孩子多喝水、多吃饭,营养充足才能拥有好身体。那么运动前后,应在什么时间补充营养?碳水、蛋白质、脂肪三大营养素比例如何分配?夏季运动如何正确补水?

这些问题在今夏推出的上海市青少年体育夏令营家长公益课堂中都能找到答案。上海体育学院教授、体科所专家、优秀园长、专业体重管理师……上海市体育局、上海市青少年体育协会组建了专门的学界、业界专家学者团队为沪上家长带来了一堂由简入深的暑期线上公益课程。家长们只需要关注上海市青少年体育微信公众号,即可免费扫码观看视频课程。

“青少年在从事运动项目的时候,他们的营养需求和成年人是不一样的。包括参加不同的运动项目,运动项目的强度、水平以及青少年的性别都会让运动消耗有所差异。”在青少年运动与营养这门课程中,上海体育科学研究所副所长、研究员邱俊就着重讲解了青少年运动差异和定制化的营养需求。

在邱俊看来,青少年在运动中、运动后该如何吃、什么时候吃都将影

响到孩子全方面的生长发育情况。如果家长掌握了这方面的基础知识,不仅能有效防止青少年肥胖、营养不良等问题的发生,还能进一步促进青少年体质健康,在身高、体重、运动能力上取得较好的发展。

除了超重、运动能力下降问题外,儿童青少年的体态问题在近年来也成为了家长广泛关注的问题之一。针对儿童青少年体态矫正,苏州大学运动人体科学硕士、运动康复与儿童体态调整方向专家张延从体适能训练的角度出发,给予了家长不少有益的建议。课程对驼背、头前引、高低肩、扁平足和腿型不正等问题的危害做了分析,在张延看来青少年体适能训练能较好地预防和解决儿童正常生长发育中的常见问题,在儿童的形体气质、脊柱健康、运动安全与生长发育方面提供很大地帮助。

除此之外,还有例如青少年防溺水知识宣讲、家庭氛围与亲自运动、青少年健康减重知识宣讲等一系列的专业课程可供家长选择。据上海市青少年体育协会介绍,在7月到8月的两个月时间里,每周都会上新“硬货”课程,用通俗易懂的方式帮助家长了解青少年科学健身知识。



上海市青少年体育夏令营  
家长公益课堂

跟随着每一期  
公益课堂  
寻找答案吧~

家庭教育是孩子成长的重要基础  
更是学校教育的巩固和补充  
家长们如何利用课余时间引导孩子健康成长?  
体育运动无疑是提升孩子综合能力的最佳方式!

上海市青少年体育夏令营  
家长公益课堂来了!

## 体育健康 从家成长

家庭教育是孩子成长的重要基础,更是学校教育的巩固与补充,对青少年健康成长来说体育运动无疑是提升孩子综合能力的最佳方式。但对不少家长来说从内心非常希望利用课余时间引导孩子健康成长,但一方面大部分家长非专业出身,缺乏相应的知识储备;另一方面目前也没有太好的渠道,帮助家长深入了解青少年体育的“奥秘”。

“在前几年,协会举办了上海市青少年体育冬夏令营、周末营的活动,受到了许多家长的认可与好评。同时不少家长也提出了难点和痛点:除了青少年的体育技能指导外,还希望多一点家长的科普培训,让家长在青少年的成长过程中也能发挥能量。”上海市青少年体育协会方面介绍,在这样的大环境下,今年上海市体育局、上海市青少年体育协会就特别推出了针对普通家长也能看懂、学会的上海市青少年体育夏令营家长公益课堂,通过公益课堂为“抓手”,推动家长对青少年科学健身的知识普及,从家庭层面解决青少年体质健康的“第一道难关”。

“家长对于青少年体育的观念转变了,自然就会更加支持孩子参与体育锻炼。”据了解,从今年的夏令营开始,家长公益课堂将成为上海市青少年体育冬夏令营、周末营的“标配”,进一步拓展全上海家长的青少年体育教育理念。

## 提升竞赛水平 锤炼重点队员 2021上海青少年羽毛球锦标赛“升级”



本报记者 李一平 摄

本报记者 丁荣

7月20日,2021年上海市青少年羽毛球锦标赛暨青少年体育精英系列赛羽毛球比赛总决赛在徐汇区青少年体育运动学校举行,来自全市16个区代表队的408名运动员参赛。

本次比赛由上海市体育局主办,上海市羽毛球协会、徐汇区体育局承办,徐汇区青少年体育运动学校协办,比赛按照参赛选手年龄共分为A、B、C、D、E五个组别,按照不同年龄段

置团体、单打、双打、混双项目。

从去年的648人到今年408人参赛,相比去年,今年的比赛设置了新的选拔规则,以重点提升竞赛水平,突出对优秀青少年运动员的锤炼为目标。主办方根据今年上海市青少年体育精英系列赛羽毛球比赛第二站各年龄组的竞赛结果,按照名次取前八名参加在本次比赛的A、B、C组比赛,取前16名参加D、E组比赛。在此基础上,还设置了“补偿机制”,若某区代表团没有选手在第二站取得前八与前16,可适

当增报一至两个名额参赛,以确保羽毛球项目相对薄弱的区也能有选手参赛。通过这一改革,提升了本次比赛的竞赛水平,让重点运动员参与的每一场比赛都有高水平的竞争,达到锻炼水平的提高。

此外,通过本次竞赛改革,还给后续的青训工作带来了“赋能”。据上海市青少年训练管理中心羽毛球项目负责人陈昕云介绍,本次比赛中涌现出来的好苗子将在赛后集中进行暑期集训。同时,本次比赛的竞赛结果也将给明年的全国青少年羽毛球比赛上海代表团选手的资格选拔、包括明年的市运会种子选手的选拔形成重要的参考依据。

本次比赛中有一个插曲,由于受到台风“烟花”的影响,原定于7月24日进行的决赛将延期举行。对此,上海市青少年训练管理中心、上海市羽毛球协会第一时间将延期通知告知各代表队、裁判组和场地地方,本着“生命至上,安全第一”的原则,将根据天气情况择定决赛日的时间。

## 张灵母校如何培养奥运人才? 这里将走出更多体育健将

本报记者 李一平

7月27日,上海女将张灵、陈云霞将参加东京奥运会赛艇项目女子四人双桨项目的比赛,有望冲击上海运动员的首枚奥运赛艇金牌。而就在最近,上海市青少年体育精英系列赛的帆船、赛艇、皮划艇等水上赛事也正好落下帷幕。借由奥运赛场回归申城青少年体育后备人才培养体系,让我们看看上海是如何培养输送优秀的水上人才的。

开展水上运动,上海有着得天独厚的地理优势,而位于青浦区的上海市东方绿舟体育训练基地更是上海水上运动的摇篮。在这里,除了赛艇外,还开展有帆船帆板、皮划艇等许多水上运动的训练项目。

同样位于青浦的青浦区少体校更是不少奥运健儿成长的地方。作为国家赛艇、皮划艇、帆船、帆板项目高水平后备人才基地,少体校在水上项目的培养上成绩斐然。倪玮、沈晓英曾获帆船世界冠军;尹大蒙获2009年

世界青少年赛艇锦标赛季军;李辉、张焕、田宾曾获2014年亚运会赛艇项目金银牌。在上海市第十五届市运会上,该少体校共获得29枚金牌、26枚银牌、34枚铜牌的优异成绩,其中赛艇项目就获得了18枚金牌。

作为一所水上项目见长的传统少体校,这几年,青浦区少体校与区内学校联合办训,在稳中有进的过程中寻求更适合现在学生的办训方式,使得学生不仅可以学习文化知识,更发挥了体育特长,在水上项目中斩获了优异的成绩。

今年,青浦区少体校更是大力推动体校改革,2021年6月经青浦区委、区政府同意,青浦区少年业余体育学校纳入青浦区实验中学教育集团,成为实验中学教育集团御澜湾分校,两校实行联合办训,少体校转型改革全面启动。

借由少体校改革后的天时、地利、人和,相信未来上海青浦将有更多的水上人才涌现而出,发光在奥运赛事舞台上。