

## 2022年上海市青少年体育春季周末营全面开启报名

# 奔跑吧,少年! 周末增强体魄

随着上海市青少年返校开学,新学期如约而至。“双减”后,青少年周末有了更多自主学习和参与体育锻炼的时间。近日,由上海市青少年体育协会组织的“奔跑吧·少年”2022年上海市青少年体育春季周末营全面开启报名,青少年周末有了更多学习体育技能的好去处。

专题撰稿 本报记者 李一平

## “双减”之后 青少年运动热情倍增

7000个名额、38个运动项目,在发出报名通知后,不少家长便致电活动方询问详情。是否安全、师资力量是否专业成了家长们首要考虑的因素。

作为上海市体育局指导、上海市青少年体育协会组织的体育春季周末营,今年的活动时间从3月1日至5月31日,长达三个月的时间。而项目中更是涵盖了田径、足球、射箭、滑雪等不同的38项体育运动。作为公益性的体育周末营,不仅市民可以享受优惠的价格,所有的教练员还是经过协会统一培训认证上岗,专业性毋庸置疑。此外,所有营员还将获得免费的儿童青少年体适能测试,测试可以全面地反映青少年的速度、灵敏性等情况,为小朋友推荐更适合自身的运动项目。

虽然报名目前还未截止,但据主办方上海市青少年体育协会的负责人介绍,许多项目的报名情况已经完成了超过50%,对比去年同期“双减”前,有非常显著的提升。

双休双假是开展青少年体育活动的黄金时期,通过聚焦双休双假,上海市体育局、上海市青少年体育协会意在打造青少年广泛接触体育运动的平台,在暑期给予家长补课、旅游之外的一项全新选择。

“我们也相信,在‘双减’的背景下,家长有更多让青少年学习体育技能的意愿,这也是我们发起青少年体育冬夏令营、周末营的初衷。”主办方希望,通过优质的服务和优惠的价格,能有更多青少年和家长一起走上绿茵场,享受体育的快乐。



本版摄影 本报记者 陈嘉明

## 传统项目、新兴项目皆可选择

在今年的春季周末营推出的38个运动项目中,不仅有传统项目,也有不少新兴项目。

其中,青少年最为喜爱的足球项目,受到中国女足时隔16年再夺亚洲杯冠军,展现出了不屈不挠、顽强拼搏的精神!为青少年起到了良好的表率作用。作为一种对抗性很强的集体竞赛项目,足球可以很好地提高孩子的快速奔跑能力,提升身体的耐力、柔韧性和灵活性,培养团队沟通与协作能力,还能磨砺孩子的意志品质,培养不畏困难、吃苦耐劳的精神!欢迎更多的孩子来到足球场,让孩子在奔跑中疏解情绪,展现自我,更加开朗,更加阳光!

随着北京冬奥会的举行,滑雪运动在青少年群体心中逐渐生根。滑雪是一

项动感十足、富于挑战的全身运动项目,孩子在享受速度和刺激的同时,还能锻炼身体的平衡能力、协调能力、柔韧性。大量的有氧运动还可以增强人体心肺功能,促进深度睡眠。室内滑雪机课程的开展,让孩子们可以免受季节和环境的影响,随时随地接受滑雪技巧的持续训练。对于初学者来说,这也是更安全、效率更高的学习方式。

而街舞和攀岩项目作为新兴的奥运项目,也受到不少青少年的追捧。街舞作为一种体育、艺术双属性的运动项目,街舞很好地弥补了其他体育健身项目的局限,可全面提升舞者的反应能力、舞感、身体协调性和肢体灵活度。街舞不仅能调动起孩子的运动热情,增强体魄,同时培养孩子的团队协作能力,让孩子更加自信自强、坚毅大

胆、活泼开朗!

和攀岩类似,在户外体育营中的攀岩运动是一种深入大自然的创新体验式运动。通过攀爬增强孩子的体能与协调力、毅力与耐挫力,锻炼克服恐惧的能力,并学习与大自然相处之道,拉近彼此之间的距离。在这里,孩子会像电影里的“泰山”一样“上天入地”。享受高空快感,领略高树美景!

自2018年起,上海市响应国家体育总局号召,聚焦“双休双假”,推出上海市青少年体育冬夏令营、周末营,经过四年的培育,这项活动已经成为了申城青少年生活的一部分,逐年增加的报名人数也体现出市民在青少年体育锻炼观念上的转变,越来越多的青少年选择在双休双假期间参与体育锻炼,学习体育技能。



本报记者 丁荣

## 平衡车成沪上幼儿体育“香饽饽”

## 培训赋能促行业健康发展



2月21日,上海市极限运动(平衡车)初级教练员培训班在杨浦区SMP滑板公园举行,来自全市各区、多家儿童平衡车俱乐部、体育院校的近20名学员报名参与。经过为期两天的理论与实践培训,在严格的理论笔试和教学实践考核后,他们获得了由上海市极限运动协会颁发的上海市极限运动(平衡车)初级教练员合格证书。

此次教练员培训邀请了资深儿童平衡车教练张皖南讲授《平衡车理论培训》,少儿心理咨询师、清华大学积极心理学指导师韩雯燕讲授《学前儿童青少年心理发展阶段与特点》,国内BMX和儿童平衡车资深从业者、平衡车培训教练陈健开展平衡车实践培训与教练员实践练习,学龄前运动讲师、平衡车初级教练姜嵘嵘讲授《学龄前运动特点与运动损伤的防护》。本次培训内容依据儿童平衡车行业的发展,进行了内容升级,对上岗认证的教练员要求进行进一步的提升:教练员不但要学会儿童平衡车,还需掌握了解儿童学习心理,培养儿童对平衡车的兴趣,并爱上极限运动;教练员在教学的同时,也应在保障儿童运动安全的前提下进行。

上海市极限运动协会监事长吴新民表示,上海市极限运动协会积极配合上海市体育局印发的关于《上海市从事体育指导的经营性体育设施经营者专业指导人员配备暂行规定》,规范平衡车培训市场、确立平衡车教练员资质以应对逐渐变大的体育培训行业缺口,积极相关培训——“赋能计划”。

“协会利用自身资源优势,为广大从业

员提供优质的成长土壤,营造良好的综合素养培训体系,为市民输送源源不断的持证优秀教练员。”

上海市极限运动协会平衡车专业委员会秘书长陈健是资深的BMX小轮车培训者,也是上海最早从事平衡车培训的教练。陈健自2015年进入儿童平衡车领域以来,在国内举办过多项儿童平衡车比赛与活动,拥有丰富的平衡车、BMX执裁经验。

上海市极限运动协会已正式编写了儿童平衡车培训大纲,目前已开展了两期培训班。陈健表示,儿童平衡车的初级教练员培训内容相对入门,旨在帮助对儿童体育运动事业有兴趣的人士或是正在面临择业的在校零经验教学的“小白”学生。“通过此次教练员的培训,帮助了从业的俱乐部、教练员,使他们通过学习考核可以获得符合国家体育总局发布的《课外体育培训行为规范》中关于执教人员应持有的证书要求。”

## 公示

根据《新闻记者证管理办法》和《国家新闻出版署关于开展2021年度新闻记者证核验工作的通知》(国新出发电[2022]3号)要求,现将我单位拟通过新闻记者证年度核验人员名单进行公示。上海东方体育日报社 举报电话:021-62794767;上海市新闻出版局监督举报电话:021-64339117。

拟通过年度核验人员名单:黄靖宇、周扬、姬宇阳、徐洁、丁荣、丁嘉琦、李冰、陈嘉明、童杰、章丽倩、刘闻超、张立、林龙、李一平、郭知欧、张毅玮、李小晨、王晓宇、杨沁、葛敏、李家彬、梁群、方豪。