



疫情期间青少年居家锻炼小建议

本报记者 李一平

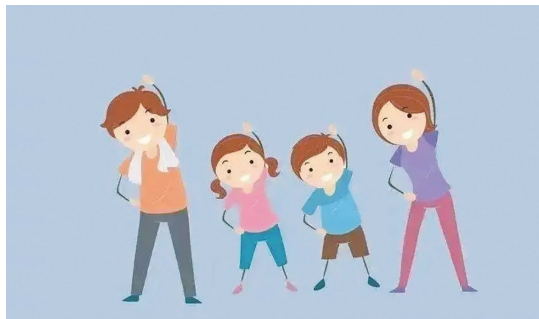
生命在于运动，运动既可以增强机体免疫力，保证大家有充沛的精力，又可以帮助消除焦虑和抑郁等不良情绪。因此，疫情期间保持合理的运动显得尤为重要。上海体育学院运动学科学院副教授、博士后全明辉接受采访时为市民讲解疫情期间孩子们应如何进行居家体育运动。

■规律时间

儿童和青少年原本的校园生活，给他们提供了一个时间规律和习惯养成。例如何时上学、何时用餐、每节课的时间分配、需要在当天完成的功课等。这些稳定的日程虽然不易察觉，但实际上给儿童青少年带去了可预测感、稳定感和安全感。

居家隔离一定程度上让人的生活作息变得更加灵活，但同时也给儿童和青少年的生活带来了“麻烦”。特别是不规律的生活作息更容易使儿童和青少年感受到疲劳和倦怠，因而导致个体在这一时期产生更多压力、焦虑等心理适应不良症状。

而规律的日常运动则有助于人们感受到生活中可控的部分，例如孩子



会被明确告知，在每天做完作业后，在某一时间段内可以获得活动时间。这种可预测性会让儿童青少年更容易感受到对生活的控制感，并让其感受到更加稳定、安全的家庭环境。

居家隔离期间，要为儿童和青少年合理规划每日安排，注重时间规律“到点办事”，避免孩子们刚从有规律的学校生活进入到缺少时间概念的居家生活中去，从而打乱作息规律，造成身体机能失调、影响生长发育等问题。

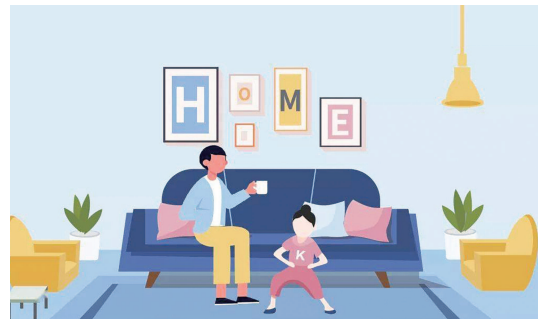
■三大原则

在居家运动原则方面，青少年需要遵守循序性原则，体育运动过程

中，对运动内容、运动负荷等的安排，均要遵循由易到难，由简到繁，由小到大的原则。

经常性原则，体育运动在时间上的长期性和持续性。为保证运动促进健康的效应，世界卫生组织建议儿童青少年每天至少应有累计60分钟的中高强度活动。居家运动可以先将目标定为30分钟/天，再逐步提高。

多样化原则，可以综合采用灵敏协调类、力量类和心肺耐力类等不同类型的运动。同时可以选择有节律的音乐作为背景音乐，或多人在网络平台同时进行运动，以增加孩子持续进行运动的兴趣。



时间不少于10分钟。

■多样化组合

运动方式可以多样化组合运动，可以综合灵敏协调、力量和心肺耐力项目进行练习，通过多样化的运动增加孩子持续进行运动的兴趣。除上述组合运动外，还可以借助运动打卡APP，利用AI智能技术，通过游戏的方式完成日常运动计划。如“天天跳绳”APP，里面包含有多种运动打卡小游戏，运动中根据动作完成情况得分并可多人进行比较，是一款使用比较广泛且受孩子喜欢的运动打卡APP。

同时，上海体育学院运动健康促进中心体能适能&专注力训练营，专注于注意缺陷多动障碍(ADHD)儿童的体育运动干预，采用规律有氧运动为ADHD儿童带来专业的运动治疗方案，帮助改善注意力不集中、多动、冲动等症状。疫情期间，训练营计划增设线上直播公益课程，通过直播平台，由专业的运动教练带领孩子居家完成运动计划。

线上课程具体内容、具体时间安排可通过微信公众号“运动与ADHD”查询。

3月9日，2022-2025年新周期“全国羽毛球后备人才基地”认定名单出炉，上海市徐汇区青少年体育运动学校(以下简称“徐汇青少体校”)再次成功获评为全国羽毛球后备人才基地。本着“更接地气、夯实基础、精雕细琢”的理念，近年来徐汇青少体校培养输送了以陈思航为代表的一大批优秀羽毛球运动员。

本报记者 丁荣

精挑细选 精雕细琢

羽球少年入选国家队

近年来，徐汇青少体校培养输送到上海市羽毛球一队乃至国家羽毛球队的运动员越来越多，出生于1999年的国家羽毛球队运动员陈思航就是其中的杰出代表。

据陈思航的启蒙教练、徐汇青少体校羽毛球教研组组长庚昉介绍，陈思航在幼儿园的时候就到徐汇青少体校训练羽毛球。当时的陈思航虽然偏胖，但“手上感觉和协调性好，悟性高，比同龄孩子接受能力强”。对此，庚昉积极与陈思航父母联系，安排其家庭日常控制饮食，减轻了他的体重。很快，陈思航就在上海的青少年羽毛球比赛中脱颖而出。他打球具有突击能力、思路变化活跃、善于用脑，在市运会和市级青少年羽毛球锦标赛中都获得了冠军。在父母的支持下，陈思航被成功输送到了当时的上海市体育官羽毛球二线队进行训练。在上海体育官，陈思航在苏雄教练带训下日益进步，在14岁就成功进入上海市羽毛球一队。在上海市羽毛球队教练俞凌胤的带教下，陈思航转型为双打运动员，

并在2016年、2017年连续入选羽毛球国家青年集训队。陈思航在2019年的羽毛球全国青年选拔赛中夺得第五名，正式进入羽毛球国家队。

除了陈思航之外，同样由庚昉培养输送的运动员蒲宇曦(2003年)、黄佳明(2005年)、吴俊铠(2007年)都已经输送到了上海市羽毛球队，形成了输送人才的梯队。近年来，徐汇青少体校羽毛球队在全国青少年U系列羽毛球比赛中不仅参赛人数越来越多，且成绩也越来越好。

谈及成功的经验，在徐汇青少体校任教23年的羽毛球教练庚昉认为，选材要看孩子身上的特点，要会跑动，同时还要具有灵活性和空间感，此外还需要科研与体能测试来进行辅助。

徐汇青少体校再次获评为“全国羽毛球后备人才基地” 夯实基础 精雕细琢 培育英才



体教融合 资源共享

让少体校更“接地气”

随着培养输送的人才辈出，徐汇青少体校羽毛球队的名气越来越响，慕名前来参加训练的孩子越来越多，每次选拔时都有几百人参加。对此，徐汇青少体校也一直将羽毛球作为重点项目来发展，将一整个室内体育场都用于羽毛球训练。

在教练员队伍配置方面，徐汇青少体校羽毛球教研组在原有四名编制内教练基础上，专门增加了六名外聘教练，形成了多达10人的教练团队。目前，徐汇青少体校在训的青少年羽毛球运动员达到100人左右。队伍按照孩子的年龄分为了五个年龄档，由不同的教练员带训，其中年龄最小的队员出生于2016年。

在人才培养的通道方面，徐汇青少体校围绕基地标准对羽毛球项目进行了强化管理，积极参加全国各级各类羽毛球比赛和集训，向上海市体育运动学校不断输送优秀后备人才，努力提高“羽毛球基地”建设工作的水平。同时，学校还与上海中学的羽毛球校办二线队形成紧密合作，让孩子通过一条“体教融合”的道路，成为优秀的学生运动员。

徐汇区的羽毛球项目通过20余年的坚持发展，已经打下了良好的基础，在业内也形成了一定口碑。如今再度获评新周期“全国羽毛球后备人才基地”，进一步激发了学校大力发展羽毛球项目的信心。徐汇青少体校华泾校区负责人郑昕波表示：“我们将进一步做精做强羽毛球项目，让青少年业余训练更接地气，夯实基础，雕细琢，努力培养输送更多人才。”



陈思航在比赛中