

大年廿九还练得热火朝天

5岁小姑娘舍不得离开体操馆

大年廿九,很多学校早已放假,校园冷冷清清,但在宁波体校体操馆内却是另外一番景象,一群可爱的小姑娘如小鹿般灵巧地跳跃腾挪;打着赤膊的男队员们,在器械上下翻飞。

往年春节还能放10天左右的假期,今年疫情防控,队员们一律留甬,放假时间也缩短到5天。“大年廿九上午训练完就放假了,初五下午恢复训练。”宁波体操队教研组组长严建光说。



孩子们在训练中。

今年假期缩短
所有孩子留甬过年

宁波体操队2020年冬训时间比往年要早,从10月中旬开始。“我们在不断扩大招生范围,但突出的尖子不多,大家在努力克服,利用冬训抓上来几个尖子。”严建光说。

在宽敞温暖的体操馆里,教练们各司其职,有的抓细节,有的练素质。严建光作为教研组组长,不时在场边踱步,关注不同年龄段的运动员们。“冬训主要内容是加强运动员素质、能力、技术和难度动作的发展,备战2021年浙江省青少年体操锦标赛。”

目前,宁波体操队在训运动员38人,其中女队员22人,男队员16人。队员配比主要根据2022年浙

江省省运会项目设置而定。严建光介绍,男队有4个组别,年龄从2011年到2014年,女队有4个组别,从2012年到2015年。

别看孩子们年龄小,和宁波体校其他项目的哥哥姐姐们训练安排相同。“期末考试完,孩子们开始早上、下午一天两练。他们适应这样的节奏,也知道什么时间该做什么事情。”今年春节所有运动员都留甬过年,休息的时间也比往年短。严建光说:“家长都非常理解,也很配合。”

孩子回家要训练打卡
父母更显得有“依赖”性

马上就要放假了,稍微大点的孩子盼望着回家看电视,5周岁的杨米还有点舍不得离开体操馆。她进体操队时间还不长,周遭一切在她看

来特别新鲜,比如:身边无时无刻都聚集着小朋友、生活有阿姨照顾、体操教练每天都能教给她新的本领……虽然有的时候训练完“背有点疼”,但还能坚持。她笑咪咪地告诉记者:“我很喜欢体操。”

严建光带体操训练近20年,“我们这边因为孩子每周都可以回家,想家哭鼻子的孩子很少,大多是压韧带痛了要流眼泪。但过了这个阶段,习惯运动员的生活和氛围,孩子们都会有吃苦耐劳的精神,非常出色。”和孩子超强的适应能力相比,爸爸妈妈显得更有“依赖”性。“想孩子,每天要看孩子的视频,询问孩子的点点滴滴,甚至跑到学校偷瞄孩子几眼再走。”

放假回家,队员也不能完全松懈下来,“作业”要按时上交。“倒立、慢起、腹背肌……我们放假也有训

练作业,每天需要视频打卡。体操这个项目你想要提高很难,需要很长一段时间,但想退步,几天就行。我们和孩子讲,每天保证一定的身体素质训练。”严建光说。

另外,严建光特别叮嘱女队员要适当控制饮食。“体操队女队员的体型要求比较高。有的孩子回家一两天吃零食、喝饮料,小肚子很快就鼓出来了。体重大了自我负荷就大,做动作就难了。”

据悉,宁波体校还有8名学生留校过节。工作人员告诉记者:“留校期间没有训练,学校安排了25位后勤保障人员为他们服务。大年三十,学校书记王丹明会陪着孩子吃年夜饭,给孩子们发压岁钱。学校自行车队43个运动员和4个教练,今年春节在长兴外训,不休息了。”

记者 邹鑫 文/摄

为“运动春节”保驾护航
宁波青少年运动健康管理中心
假期推出免费公益活动

今年,不少市民朋友选择留甬过个吉祥健康年,运动也将是大家欢度春节的方式之一。记者昨天从宁波青少年运动健康管理中心获悉,春节期间,该中心将继续为受到运动损伤等困扰的市民朋友服务,尤其是将提供针对青少年脊柱侧弯的免费筛查、复查活动并组织训练营。



宁波青少年运动健康管理中心为青少年进行训练指导。

省内首家
青少年运动健康管理中心

宁波青少年运动健康管理中心由宁波市体育局组建成立,于2020年12月28日正式对外运行。这是省内第一家青少年运动健康管理中心,在全国也还不多见。该中心位于鄞州区朝晖路126号(宁波市游泳健身中心大门口),专注于青少年

脊柱侧弯防控和矫正,同时为运动损伤人群提供康复服务,为青少年生长发育提供咨询服务。

在该中心服务的专家团队,均为运动医学专业人士,例如:陈飏是A级骨龄裁判员,也是宁波诚和司法鉴定所司法鉴定专家,他从事运动员科学选材、青少年儿童骨龄发育评价研究工作近30年;章宏华多年来致力于保障运动员训练及运动队医疗保障工作,曾担任2012年伦敦奥运会中国国家拳击队队医;李居权曾担任国家队队医,他保障过的国家队选手中,包括石智勇等奥运冠军;谭丽兵曾担任中国攀岩队队医,擅长常见运动损伤的诊疗康复、青少年脊柱侧弯矫正、体态纠正等。

据了解,宁波青少年运动健康管理中心自成立以来,主动对接城区部分已开展脊柱侧弯筛查的学校,对在学校初筛中发现的红、黄区学生进行免费光栅机筛查(无辐射)、姿势评估、Adam测试等复查

并给予相应运动干预指导。短短一个多月,中心共接待近300余名青少年,为他们做了专项指导。

举行了首期青少年
脊柱侧弯矫正训练营活动

近年来,脊柱侧弯问题已成为继近视、肥胖之后,中国青少年的第三大“成长杀手”。2月1日至5日,该中心还举行了首期青少年脊柱侧弯矫正训练营活动,为孩子们进行了5天运动康复训练。其中一位家长童先生,已经带孩子到宁波多个医疗康复机构进行矫正,也佩戴过支具,但矫正效果不佳。他通过校园的筛查活动得知宁波青少年运动健康管理中心开展脊柱侧弯训练营后,特意报名参加,并学会了如何在家带孩子进行矫正训练。

“我们希望通过训练,让家长、学生掌握运动矫正的方式方法,然后可以在家通过每日的训练阻止脊

柱侧弯进一步恶化、进行脊柱侧弯的矫正,让孩子挺起脊梁、‘野蛮体魄’。”宁波青少年运动健康管理中心负责人告诉记者,家长和孩子应该同步学习正确的姿势、正确的运动训练动作,从而避免让孩子去做不当动作,例如平背姿态的学生去做一些纠正驼背的动作,就会造成脊柱问题进一步加重。

春节假期,宁波青少年运动健康中心2月11日(除夕)至2月13日(初二)休假,2月14日(初三)至2月16日(初五)13:00-17:00对外开放,2月17日恢复正常开放。假期开放时段,将开展免费筛查和复查活动,同时也已在年后的每周日安排脊柱侧弯健康知识宣讲活动。除了脊柱侧弯防控和体态矫正服务外,同时开展运动康复、青少年生长发育咨询等服务。因场地等因素限制,有需要的市民需要提前致电 0574-55550065/55550070 进行预约。

记者 戴斌/文 胡龙召/摄