现代金报 Education
2021年8月13日 星期五
农历辛丑年七月初六

宁波少年
记下你看到的真实

宁波晚报教育号 甬上教育APP
B01 第454期

小记者直呼『大开眼界』 享受『奥运选手级』康复保健待遇

对于运动员来说，比赛中有运动损伤在所难免，遇到这种情况如何科学处理？跑动、跳跃、加速等动作，都需要有良好的平衡控制能力，运动员要如何高效训练？

8月12日上午，由宁波晚报、现代金报组织的“奥运宁波·少年同行”小记者专题活动走进宁波青少年运动健康管理中心，宁波10户家庭实地探究运动员平时必不可少的一些训练项目。从参观震动平衡台等设施设备到对话康复师、做运动后的放松拉伸，小记者及家长直呼“大开眼界”“太受用”。

小记者在做拉伸。

小记者在练习平衡。

A 强化平衡控制能力 看起来容易做起来难

早上9点不到，宁波青少年运动健康管理中心门口，穿着红马甲的小记者早早等候。他们进入室内，一下子被橱窗上的一排照片所吸引。

“照片里的这个选手我认识，奥运游泳冠军汪顺。”“这是举重奥运冠军石智勇。”小记者七嘴八舌地讨论起来。

作为一名运动员，要想参加奥运会、世锦赛等世界级比赛，需要经过层层选拔。平衡能力对于运动员非常重要，跑动、跳跃、加速、变向、急停等动作要想做好，都离不开良好的平衡控制能力。那么，日常训练中运动员是怎么强化身体素质的？

健康顾问朱宇青老师带着小记者们来到震动平衡台前，站在正中心，左右脚交替站立，看看能不能保持身体平衡10秒。“我肯定没问题。”一个小男孩自告奋勇站了上去，没想到刚把一只脚抬起来，平衡台左右摇晃，身体开始向一侧倾斜，引来一片笑声。

“其实，还有一个稍微简单一些的训练身体平衡的方法，不受器械的限制。”朱宇青老师随后拿出了三个锥形筒摆在面前，邀请小记者们单脚弯腰挨个触碰每一个锥形筒。孩子们争相尝试，并纷纷感叹：“原来看起来很简单的事，做起来并不容易。”

B “自测”脊椎是否健康 听完课很多家长还意犹未尽

“我们的运动员在经过高强度训练后，需要对自己的脊椎进行健康保养，防止损伤。”康复治疗师李居权，曾是国家举重队队医，参与2016年里约奥运会备战，帮助石智勇取得里约奥运会冠军。他以运动后如何科学放松和被动拉伸为主题，通过亲身示范、互动交流等方式，为大家介绍运动损伤康复训练方法。

“现在我介绍一种检测脊椎是否健康的方法，你们只需要用头去碰肩膀……”李居权做了一个动作示范，小记者们有模有样地学了起来。“根本碰不到！”“我可以够到！”小记者们暗自“较量”，小小的会议室一下子热闹起来，站在一旁的家长也尝试“自测”。

宁波大学附属学校306班小任同学，因为平时吃得多动得少，小小年纪就出现了肚腩，走路还喜欢弓着背，他妈妈为此很发愁。“孩子刚才好几个动作都做得很吃力，而有些孩子却很自如地完成了，相信他自己也意识到了。”任妈妈希望通过这场活动，激励孩子重视体育锻炼和体态调整。

“以前只知道运动对身体好，其实运动中更要注意科学的保健训练，不然很可能得不偿失。”此番讲座不仅帮助了孩子，也让家长有了锻炼意识。很多家长听完课意犹未尽，想请老师再讲讲如何把握做拉伸的力度与时间，方便回家带着孩子再做做。

C “奥运选手级”康复保健待遇 小记者们体验后说“又疼又舒服”

拉伸康复训练是本次活动的“重头戏”，小记者们纷纷躺上垫子，享受了“奥运选手级”康复保健待遇。

有意思的是，这个体验过程，小记者们的感受却是“几家欢喜几家愁”。

“我特别喜欢这种感觉，很舒服！”蓝青小学203班学生乔钰婷坐在垫子上，兴奋地描述着刚才康复师帮忙压腿的种种细节，“自己运动时候压腿没有感觉这么舒服，今天的体验很棒，很佩服教练们的手法。”

“因为平时练舞蹈，这点拉伸对我来说没啥作用。”镇海区炼化小学203班陈韵伊同学平时喜欢跳舞，但是上完课后常常会出现小腿抽筋的情况，这次课程正好解答了她的疑惑。

“运动前的热身和运动后的拉伸同样重要，刚刚专家建议我在运动前可以做一些动态拉伸，例如坐位体前屈等，在运动后主要是注重肌肉放松。”陈韵伊妈妈告诉记者。

“疼！感觉有点疼！”鄞州朝晖实验学校402班的陈裕东则是眉头微皱，“可能是我运动太少了，觉得压腿、拉韧带比较疼。”

宁波市四眼碶小学403班的戴进摸了摸刚刚拉伸过的腿，认真地说：“我感觉拉伸时候是有点痛感，但结束后还是很舒服的。”

有的同学仰面躺在垫子上，闭眼凝神，表示这种体验“又疼又舒服，甚至有点想睡觉”。

虽然大家体验各异，但对于康复训练师的工作都有了更深层的理解。小记者们总结道：“我看到刚才给我做拉伸的康复师脸上都是汗。运动员们能在赛场上有亮眼表现，也离不开他们这些背后默默付出的人啊！”

□现代金报—甬上教育 记者 樊莹 林涵茜 实习生 徐凯阳

责任编辑 周丽珍 徐徐 美编/制图 曹优静 审读 邱立波 刊头书法 周律之