

为挑适合的锻炼项目,家长很纠结—— 孩子运动潜能测得准吗?

邻声 话题

如今，在为孩子选择课外课程时，越来越多的家长将各种运动项目也囊括其中。除了传统的球类、游泳等，跆拳道、冰球、击剑、橄榄球等“洋气”的运动也引人关注。也有家长在面临选择时犯了愁——究竟哪一项运动才适合自家孩子，孩子又会对什么项目感兴趣？

前不久，上海市教育学会宝山实验学校的一年级孩子们来到区少体校，接受了一项特别的运动倾向测试，旨在通过孩子们在跑跳投等不同项目中的表现，发现他们的运动潜能，找到合适的运动项目。全新的尝试，是否真的管用？

10个项目发现运动潜能

这套测试系统从德国引入，孩子们将接受包括身高体重、后退平衡、侧向跳、屈体、俯卧撑、仰卧起坐、立定跳远、6 分钟跑、投掷球共 10 项测试，从而了解到每个孩子的平衡性、柔韧度、爆发力、耐力等运动能力。

宝山实验学校校长徐谊介绍，该校是一所新建的 9 年一贯制学校，并计划开展射箭、游泳、田径等特色体育项目，而每个项目对孩子的能力要求不尽相同。他希望，通过科学细致的检测数据，一方面有助于学校选才，另一方面也给家长更为专业的参考。学校也计划通过智能手环等方式，对学生运动效果进行后续的跟踪研究。

“以前中国选拔运动员就是用眼看，教练觉得是块材料那就可以练。现在则能用准确的数据说话，将经验与数据相结合。”承接这一项目的上海市青少年体育选材育才中心负责人介绍，这一测试也已在徐汇、嘉定等区进行，并将开展“青少年敏感期运动能力选材与育才及体质健康干预”课题研究。通过和德国同龄儿童比较发现，中国儿童立位体前屈和侧向跳等测试项目强于德国同龄儿童，而爆发力和耐力则相对差一些。根据安排，在测试数据整合后，该中心将为每个孩子推荐 6 到 7 个适合他们长期坚持的运动项目。

欢迎读者扫描右上角二维码下载新民邻声 APP，进入话题板块对本文进行评论互动，部分优秀点评将刊登于明日本版。

选择项目不必一味“高大上”

在市体育特级教师徐阿根看来，如果能确保测试的科学性和专业性，尽早发现孩子的运动潜能是件好事。他也提醒家长，在为孩子选择运动项目时，最关键的还是要从孩子的年龄特点出发，不必一味追求“高大上”或者“新奇特”。

“不是起步越早越好，其实一些项目并不适合太小的孩子参加。”徐阿根强调。如今，学旱冰的孩子很多，但这项运动对关节尤其是脚踝力量要求很高，学龄前的孩子力量不够，受伤概率就会增加。徐阿根建议，幼儿园到小学低年级的孩子，应该侧重速度、协调性、灵敏度的训练，不宜过早进行蹲跳、跨跳等力量型的项目。飞盘、乒乓球等简单易行“轻器械”项目，可能更适合发展孩子的“小肌肉群”。击剑、跆拳道、武术等发展“大肌肉群”的项目，更适合从小学中高年级开始训练。

本报记者 陆梓华



传达民情
汇聚民意

邻声 网评

国考是条“出路” 但不是唯一“活路”

昨日,《“国考”,你准备报名吗?》一文在新民邻声 APP 话题板块呈现后,引发热议,以下为部分网友评论:

@whatever:人各有志,国考岗位也需要人才和年轻血液。没有必要标签化国考。

@yunyun:国考是一条“出路”,但不是唯一的“活路”。秉着不放弃自我,不放弃任何一次机会的态度,我决定去闯一闯这座“独木桥”。

@冯济民:“国考”难度高,参加与否要因人而异,量力而行。就业机会多多,不要千军万马走独木桥,都挤到“国考”一条道上,结果事倍功半就不值得了!

@颜建民:“国考”热,我认为与国人的观念密切相关。首先是官本位思想根深蒂固,想入仕途先挤进公务员队伍。其次是轻视技术领域的灰领、蓝领,怕苦怕累,认为公务员坐办公室既省力又社会地位高。

社区全媒体 盛燕丹

邻声 活动推荐

慢慢走细细看 何振华作品展

10 月 22 日,“慢慢走——何振华作品展”即将在华府艺术空间(莫干山路 50 号 4 号楼 217 室)举行,本次展览将展出青年艺术家何振华在 2016 年所创作的《渡江系列》与《转山系列》作品。活动将免费持续至 11 月 30 日。

在该系列作品中,何振华继续构建着他的“异化”空间,并以此形成时空的穿梭,以及更为深层的推敲。通过富有中国意蕴的画面元素、建立过去与现在的时空对话,何振华将以一种更为“趣味化”的方式抛出自己对于水墨当代性的思考。希望本次展览可以让更多的人放慢生活的脚步,享受慢生活的乐趣。

社区全媒体 张庆龄

邻声 街拍

防走失新招

日前，我在豫园广场看到了有趣的一幕：一位年轻的妈妈带着孩子来这里游玩，为防止孩子在茫茫人群中走散，这位妈妈想出了一个新招——用一根布带子分别系在自己和孩子的腰间。这样，孩子一直在自己的视线范围之内，既省去了一份担心，也不影响购物，看到心仪的景色还不忘让孩子拗个造型来一张。

沈洪 摄影报道



投稿:xmsyb@xmwb.com.cn



邻声 社区新发现

一边是南京西路等繁华的高档大厦，一边是棚户简屋，甚至还有居民天天倒马桶，成为他们难以启齿的尴尬。

近日，记者在南京西路街道了解到，该街道通过“一平方米马桶”等改造工程，打造升级版“美丽家园”，让老城厢变出新模样。

不要床也要装抽水马桶

“拎了 80 多年马桶，不要床也要装抽水马桶。”在长乐路，一间 5.6 平方米的房间里住着一对 80 多岁的老夫妻，能在有生之年用上抽水马桶是这对老夫妻的愿望。得知长乐路被列入房屋大修改造工程后，老夫妻表示，即使不要床也要装上抽水马桶。

施工人员上门查看后发现，房间实

“一平方米马桶”为美丽家园补短板

南京西路街道通过改造工程让老城厢换新颜

在太小，一个马桶至少要占 0.6 平方米，工程难度太大，不宜安装。但为满足老人的迫切愿望，施工人员和物业等一次次修改设计方案，最终将原来靠墙的柜橱撤空，再将床铺移位，将抽水马桶做成椅式，平时不用时盖上盖子当座椅用，实现了老人的心愿。

民心工程不是“面子工程”

位于南京西路 591 弄的润康村，建于 1926 年，有的居民没有厨房，只能在楼梯转弯处烧饭。从今年 4 月开始的全弄大修将持续到 11 月份，公共厨房等都成为重点整改对象。

“这次整修不是刷刷外墙的‘面子工程’，是真心实意为老百姓解决老大难问题。”居民陈文清告诉记者，她家和另外两户居民共用一个 8 平方米的灶间，邻里间常为了多占用一些地方而吵架。这次“美丽家园”建设，为居民公用的厨房间做了新的橱柜，还为灶台铺设了大理石板台面，许多居民开心之余，干脆也把自己家里同时装修了起来，“这么好的新厨房，房间得搭配。”

打造“美丽家园”升级版

据悉，静安区“十三五”时期内要基本完成成片二级以下旧里改造。截至目前，静

安区已为“美丽家园”工程累计投入 20 亿元，为 785 个老旧小区进行公益性改造。

南京西路街道办事处党工委书记周惠珍介绍，今年的直管公房大修工程中，南西街道有 22 万平方的修缮任务。此次，南京西路街道“美丽家园”建设的重头戏——“一平方米马桶”改造工程，就是为了回应居民的迫切需求。2015 年，古柏居民区 496 户人家安装了抽水马桶，成为静安区“美丽家园”建设中“补短板、破难题”的典型。今年，该街道还将陆续在其他 3 个小区 34 户居民家中安装“一平方米马桶”，并将在全区范围内推广。

本报记者 宋宁华