



再过几天，霹雳舞、攀岩、滑板、自由式小轮车等四个项目的奥运会资格系列赛即将在上海打响，资格赛将同上海城市体育节结合起来，面向广大青少年开展运动启蒙活动，让孩子们沉浸式体验奥林匹克项目，感受城市的文化底蕴和运动的无限魅力。随着时代发展，攀岩、飞盘、滑板、小轮车等城市街头运动越来越受到青少年和年轻人的喜欢，那么这些潮流运动该如何入门，又有哪些需要注意的呢？

攀岩 作为覆盖年龄层较广的奥运新兴项目，攀岩吸引了越来越多的爱好者挑战自我、勇攀高峰。来自北京的攀岩教练王海军表示，攀岩对青少年的好处很多，可以增强上肢、核心和下肢力量，让他们在攀爬过程中掌握平衡和身体协调，学会控制身体姿势，在不同的角度和位置进行伸展和扭转，有助于提高小朋友的身体灵活性。同时，攀岩还可以培养他们的注意力和专注力，思考最佳的攀爬路径和使用正确的技术，提高解决问题的能力。

王海军提醒，对于低龄孩子来说，参与攀岩活动要确保攀岩场地和设施



春天是“长高黄金期”，专家建议，想要抓住这个关键期，需要保证儿童青少年有足够的户外时间，“适量的运动可以刺激骺板和骨骼，强化身体的肌肉、骨骼和韧带，有助于孩子长高”。同时，还要注意，不同年龄段有不同的活动方案：

练好跳绳 增强体质

跳绳是很多小学生的必考项目，也是很多小学生每天坚持打卡的低门槛锻炼项目。

来自河南的小学体育老师郑楠表示，跳绳运动简单易行，不受时间地点限制，有利于孩子充分利用碎片化时间进行运动，“付出小、收益大，是最适合小学生每天练习的运动”。

科学研究发现，跳绳对心脏机能有良好的促进作用，可以让血液获得更多的氧气，使心血管系统保持强壮和健康。跳绳的减肥作用也十分显著，可以结实全身肌肉，消除臀部和大腿上的多余脂肪，使形体不断改善，还能使动作敏捷、稳定身体的重心，增强人体心血管、呼吸和神经系统的功能。跳绳时的全身运动及手握绳对拇指穴位的刺激，会大大增强脑细胞的活力，让思维更加敏捷，有助于学生学习。

“现在很多孩子的书包比较重，不仅影响身体发育，还会造成身体姿态不良，引发驼背、近视等问题。”郑楠说，“跳绳可以较好地纠正身体姿态，跳绳时要求双脚靠拢并立，腰背挺直，不仅让儿童身姿更加挺拔，还能增强体质，小付出能得到大收获。”

的安全性，遵循专业指导和规范。“小朋友应该在有经验的攀岩教练的指导下进行训练和活动，学习正规正确的攀岩技术、安全知识和适当的体位，确保小朋友参与适合他们年龄和体能水平的攀岩活动。初始阶段，要让孩子从简单的攀岩任务开始，逐步增加难度和挑战。”

王海军分享了几个实用的攀岩小技巧：“新手在攀岩踩点时要用脚趾，而不要选择足弓或脚外侧。因为岩壁上并非所有点都可以用一只脚踩到，滑下去很危险。用脚趾踩不需要太大的接触面积，踩上去更稳，攀爬时更容易移动。攀岩本身并不太依赖上半身的力量，因此要伸直手臂攀岩，这样更容易将身体重心放在腿上，通过腿发力，利用胯部的运动来带动身体的运动。”此外，他还提到了一个很多攀岩新手容易犯的错误——肩膀太过紧张。“新手需要放松肩膀。手臂伸直但肩膀紧绷，会让身体没有活动和发力的余地。还要注意攀岩时不要把脖子缩起来，这样也会导致肩膀不能放松。因此攀岩时一定要积极调整，放松肩膀和身体。”

滑板 滑板诞生于街头，成长于人行道、广场和城市公园，如今滑板公园越建越多，这项运动也正在被越来越多人所喜爱。滑板细分起来包括双翘、长板、小鱼板、漂移板、游龙板等，要求运动者利用腰部、臀部、双脚的扭动及手的摆动来驱动自己前进。翘板、荡板、转圈、立板、障碍滑、下坎、反转等技术动作，对身体的肌肉力量、反应、敏捷、平衡性、协调性等等都有很高要求。

正是由于滑板玩法自由、运动形式随心所欲，

爱好者一旦掌握不好，很容易出现碰撞、跌倒等事故，发生运动损伤。调查发现，青少年滑板爱好者运动损伤最多的部位依次为手腕、手指、膝关节、肘部、臀部、踝关节等。若按照损伤类型排，依次为擦伤、关节扭伤、软组织挫伤、肌肉韧带拉伤、关节脱臼、骨折等。专家表示，缺乏保护措施是造成青少年滑板爱好者运动损伤的最主要因素，如没有佩戴合适的护具等。其次为技术掌握不熟练、注意力分散、准备活动不充分、场地器材不合格等。所以，青少年在参与滑板运动时，一定要注意安全。

专家提醒，不论初学者还是高水平练习者，都应正确佩戴头盔、护膝、护腕（护肘）等滑板专用护具。尤其是头盔，它是预防严重运动损伤的关键。又如，选择专业的滑板袜或者佩戴护腿板，可以降低“砍腿”带来的伤害。初学者要避免选择在屋顶、台阶或者马路上进行滑板运动。练习前一定要做热身运动，拉伸关节，活动肌肉。因为良好的准备活动，是预防滑板运动损伤的有效方法。练习完成后，还要注意放松。运动后对肌肉进行放松，有助体力恢复，预防肌肉抽筋等。此外，滑板对技术要求比较高，初学者应从基本技术开始，采取循序渐进的方式，不可急功近利，更不要做超出自己能力的动作，特别是不要在不熟悉的场地做难度较大的动作。

小轮车 很多人觉得小轮车和自行车很相似，认为就是儿童骑的小号的自行车。其实不然，小轮车跟家用自行车有着很大区别。除了车型相对较小，小轮车与自行车的轮组直径大小并不一样，小轮车的整体车架还经过特殊改造，安装了一些特殊材料，能够承受住起伏较大的场地。

小轮车教练罗峰表示，骑小轮车首先要掌握正确的操作姿势——上身较低，头部稍倾斜前伸；双臂自然弯曲，便于腰部弓屈，降低身体重心，同时防止由于车子颠簸而产生的冲击力传到全身；双手轻而有力地握

把，臀部坐稳车座位。“正确的姿势既可以降低身体消耗，还能保证力量和技术得到充分发挥。此外，为了保证正确的骑行姿势，车手还需要根据自己的实际情况，做好车辆的选择、车座的选择、车座的调整 and 车把的调整。”

“小轮车最大的特点就是极具个人风格，通过个人对这项运动的认知，充分释放自己的特点，从而创造出自己独特的线路和动作。”罗峰说，当尝试一个新动作时，首先要有敢于面对并挑战自己的勇气，通过不断的练习、

失败甚至陷入困难状态中，独立找到解决问题的方法，不惧受挫，才能最终获得成功。“在解锁一个新动作后，那种喜悦感是无与伦比的，能带给车手满满的成就感，这也是小轮车受到大家喜爱的原因。”

不过罗峰也提醒，在平时训练中，车手一定要佩戴好头盔、护具，将危险限制在可控范围之内。参与小轮车运动时，一定要在专业人士的指导下进行，选择正规的场地练习。此外，在选购小轮车时，他建议大家可以选择铬钼钢材质的车。“铬钼钢是一种坚固且质量轻的合金，大部分用在车架、前叉和车把上。”



新华社供图

图片报道

街道文体节以“赛”会邻

“我和妈妈参加了自行车比赛，和爸爸参加了乒乓球比赛，我们互相给对方加油，太开心了。”小朋友魏欣然说。近日，围绕“文体+”赋能基层治理，北京市石景山区老山街道举办了首届“和美老山文体节”。活动共设置“和谐杯”乒乓球赛、百人环山骑行赛、全民健身趣味运动会三大体育赛事，吸引了辖区内众多家庭和居民参与。

在比赛中，无论是技艺高超的乒乓球高手，还是勇往直前的骑行健将，或是带着小朋友参与体验的亲子家庭，大家都感受到了运动的魅力，沉浸在运动的快乐中。活动现场，环保大使、文明志愿大使和美建言家还共同发起了绿色低碳出行、践行文明新风倡议，呼吁大家共同为创建文明城区贡献力量。一位居民说：“活动非常棒，我们不仅在家门口观看了精彩的比赛，还亲身参与了趣味运动会，带着孩子感受了运动快乐。感觉和社区的连接更深了。”

本届文体节不仅是参赛人员展示运动风貌的舞台，更是

各类企事业单位宣传惠民政策、零距离为民服务的窗口。老山街道党委书记杨育忠介绍：“本届文体节依托体育赛事，为优质税源单位、辖区单位、对口支援合作地区搭建展示推介平台，为参加活动的居民提供互动体验、健康养生、消费帮扶商品购买等一站式服务，实现以文体促经济、文体惠民生、文体融力量的地区融治理目标。”

一名参赛人员表示：“今天不仅在展区购买到了来自内蒙古宁城、山西黎城的特色农产品，还从展板上看到了街道为我们平房区翻新的休闲小广场，这让我深刻体会到了文体节的经济和民生双重效益。”

活动相关负责人表示，新的一年，老山街道将建好用好群众身边的体育设施，推动全民健身活动广泛开展，充分用好地区体育资源优势，以党建联建为媒，打造“和美老山文体节”全民健身品牌，走好“融合治理”之路，让老山居民在享受更加便捷、普惠、多彩的健身资源中获得感成色更足、幸福感更可持续。



主办方供图

本版撰文 本报记者 刘昕彤

科学健身指导

抓住长高“黄金期” 户外运动各不同

0-1岁的婴儿：鼓励每天进行翻身、爬行、抓握等各种形式的身体活动，尤其是互动式地板游戏。对于尚不能自主行动的婴儿，建议每天分次完成，累计至少30分钟的俯卧活动。

1-3岁的幼儿：孩子会走路就可以在家长看护下参加户外运动了，比如扔球、捡球、找东西等游戏，还可以训练幼儿进行独自行走、站立、蹲下和跑跳等。每天可以进行以亲子活动为主的各种强度身体活动，累计时间应至少达到180分钟，其中大运动锻炼为主的身体活动时间至少60分钟。此外，还可以多进行律动游戏和身体控制游戏，这些游戏可以锻炼幼儿的协调性、柔韧性和反应能力，增强平衡能力和躯干稳定性。

4岁以上的儿童：慢跑、快走、跳绳、打篮球、踢毽

子等都能促进骨骼的健康生长，游泳也是不错的运动方式，蹬腿和伸展的动作对脊柱和四肢骨骼增长都非常有利。打球、跳绳等纵向蹦跳运动，通常在改善孩子身高方面效果比较明显。另外，要注意控制运动量，过度疲劳反而不利于孩子长高。有的小朋友喜欢开小电动车或滑板车“兜风”，实际运动量很少，这是户外活动，不能叫户外运动。

运动之余，营养和睡眠对长高也同样重要。钙对于孩子的牙齿和骨骼发育、肌肉功能、神经传导、激素分泌等都非常重要。钙被身体吸收、利用必须有维生素D的摄入，因此孩子的日常食谱要营养均衡，要有奶类、豆制品、鱼虾、瘦肉、禽蛋和新鲜蔬菜水果。睡眠要睡够8-10个小时。

展，上臂近似水平，用手腕发力做外展内旋运动，使两手在体侧做画圆动作。绳子转动的速度和手摇绳的速度成正比，跳绳时手臂要尽量避免大幅度晃动，用手腕灵活地转动跳绳，这样跳的时间长，也不容易累。练完一定要拉伸，主要拉伸部位集中在小腿、股四头肌、腓绳肌、臀大肌等部位。”

相关链接

小动作增强心肺功能

弓步跳 先把绳子对折拿好，放在大腿后侧，不要搭地。左脚先出，弓腿，稍微弯曲即可，前脚掌着地，后脚蹬直，然后还原到原地。换另一只脚，重复之前的动作。

注意：运动过程中，一定要慢慢地去增加运动量，不要强度过大，可以进行分组练习，比如先跳20个，然后看看身体能不能承受，如果可以承受，再进行下一组或者增量，一定要循序渐进。

并脚跳 先将双脚并拢，跳绳置于双腿后侧；膝盖弯曲，不要蹬直跳；跳绳时记住要前脚掌着地。

注意：跳绳过程中，一定要让脚抬起来，离开地面，双脚要保持并拢，这一套完整的动作做下来之后，才能够提升我们的心肺功能。