

# 青少年儿童科学锻炼指南

新华社长沙10月19日电(记者帅才)

青少年儿童处于生长发育期,科学锻炼、补充营养有利于提升免疫力,促进生长发育。专家建议,应注重营养均衡、科学运动,保持良好的睡眠习惯,确保足够的睡眠时间,这些都有利于青少年儿童的生长发育。

中南大学湘雅二医院骨科副主任朱威宏指出,在青少年儿童时期,人体的长骨的骨骺与骨干之间存在着骺软骨,骺

软骨不断增长和骨化,骨的长度就不断增加。在12至18岁之间骺软骨的生长速度很快,尤以四肢骨骼的生长为明显。青少年儿童需要全面补充蛋白质、钙和磷,适当补充瘦肉、禽蛋、牛奶、鱼类以及各种促进新陈代谢的维生素B族、E族、豆类、杂粮,促进骨骼的发育。

朱威宏建议,适当的体育运动可刺激青少年儿童钙和磷的吸收,加速骨矿物质在骨内沉积,从而加速骨骼的生长。体育

锻炼可以加强全身的血液循环,使骺端软骨细胞得到充足的营养,加速软骨细胞的增殖、骨化,使骨生长加速。

专家建议,青少年可以选择摸高、爬杆、爬绳梯锻炼、引体向上、交叉伸展、跳绳、跳皮筋、踢毽子、单杠悬垂及游泳等运动,这些体育训练会增加关节、韧带的柔韧性,有助于生长发育。青少年儿童不适合经常进行举重、杠铃、铅球、铁饼等负重训练。

湘雅二医院骨科教授陶澄建议,青少年的运动量控制在每周2至3次,每次30到60分钟左右,适量的运动可以促进骨骼的发育,而过量的运动会影响骨骼的正常发育。尤其是儿童在硬地面上反复进行跳跃练习时间过长,会使下肢骨过早骨化或引起骺软骨损伤,从而影响骨的正常生长发育。青少年儿童应避免长时间进行负重练习,以免影响下肢骨的正常发育,避免腿部变形和足弓降低。



甘肃省靖远师范学校附属小学学生进行曲棍球训练。新华社发

## 西北小县走出曲棍球冠军之师

在前不久结束的首届全国小学生曲棍球夏令营暨2021年全国青少年曲棍球锦标赛(U12、U10组)中,来自甘肃省靖远师范学校附属小学的孩子们夺得了U12男子组冠军,创造了历史。

靖远县地处中国西北的甘肃省。近几年,因为校园曲棍球,这座黄河之滨的小城渐渐“打出”了名气。

深秋的上午没有一丝阳光,萧瑟秋风中,球棍敲击的声音由远及近。靖师附小曲棍球队的男女队员们正在进行混合比赛。

“抬头看,看边路的队员,准备传球了!”靖师附小曲棍球队教练戴维亮在场边大声呼喊着自己的队员。

眼见落后对手,六年级男生董同洲不时在场上鼓励队友:“注意防守边路,上去抢一下。”

戴维亮介绍,2008年,学校正式成立了曲棍球队。目前,曲棍球队已有40多名小队员。“除了校队,多个年级还在课后开设了曲棍球兴趣班,丰富孩子们的校园生活。”

“过去,我们只能在学校篮球场训练,条件虽苦,但是孩子们都很刻苦认真。”靖师附小校长王雄说,多年来,曲棍球悄然改变了孩子们的生活轨迹。不少家长反映,练习曲棍球之后,孩子们大多变得更加阳光自信,敢于展示自己了。

别看董同洲才12岁,他已练习曲棍球两年多了。“最近,我们获得了全国冠军,我觉得这是个开始,以后我希望拿更多的冠军。”他说。

从2008年开始,靖远县体育运动学校就开始选派曲棍球教练前往靖师附小等学校帮教。后来,靖远体校还与靖师附小、靖远县第四中学等单位签订协议,由体校教练在各校以社团和素质拓展课等形式开展训练,打通从小学到高中的人才培养通道。

多年来,“体教结合”的训练模式,将靖远曲棍球打造成了“拳头项目”。2020年,靖远体校被国家体育总局认定为“国家曲棍球奥林匹克后备

人才基地”,靖师附小则被认定为“中国曲棍球推广校”。

“多年来,我们为国家少年、青年等各级梯队、甘肃省队输送过20多名优秀的专业曲棍球运动员。”靖远体校曲棍球队总教练孙建刚说。

2008年,杨发翔就跟着孙建刚练习曲棍球。后来,他还曾两次入选国家队参加国际比赛。在今年的第十四届全国运动会男子曲棍球比赛中,25岁的他代表甘肃省男子曲棍球队获得了第四名。

“全运会结束后,我回到家乡休息,顺便来帮助孙教练和老师们,辅导靖师附小的孩子们训练比赛。”杨发翔说。

记者从甘肃省体育局青少年体育处了解到,目前,包括靖远县在内,在甘肃省的兰州市、嘉峪关市等多地,青少年曲棍球运动正在校园内蓬勃发展。参加经常性训练的青少年曲棍球运动员已覆盖小学、初中和高中等年龄段。

据新华社电

## 体操世锦赛女子预选赛结束

## 中国选手获三项决赛资格

新华社日本北九州10月19日电(记者王子江)第50届世界体操锦标赛19日进入第二个比赛日,女子各个项目的预选赛全部结束,中国选手罗蕊获得平衡木和高低杠决赛资格,韦筱圆在个人全能和高低杠项目中晋级决赛。

首次参加世锦赛的罗蕊在前一天的平衡木比赛中获得了14.566分的高分,两天的比赛结束后,她在94名参赛选手中位居首位。另外两名中国选手韦筱圆和李诗佳分别排在第22和23位,无缘决赛。

按照规则,预选赛中各个单项的前八名晋级决赛,个人全能比赛的前24名获得决赛资格,不过每支代表队最多有两名选手晋级。

高低杠比赛中,巴西名将、东京奥运会女子跳马项目冠军安德拉德当天发挥出色,获得了15.100的高分,超越前一天一直领先的韦筱圆。韦筱圆以14.733分名列第二,罗蕊以14.500分居第三,双双晋级决赛。

在东京奥运会上,中国队在平衡木比赛中包揽了冠亚军,高低杠项目也取得一个第四名。据中国体操队领队叶振南透露,如果发挥出自己的训练水平,罗蕊和韦筱圆这两名年轻选手有望在决赛中冲击冠军。

不到16岁的罗蕊是陕西全运会女子团体冠军广东队的成员,同时还是个人全能铜牌得主,17岁的韦筱圆则是全运会女子个人全能冠军。

女子全能预赛的第一名是梅尔尼科娃,她在东京奥运会上除获得团体金牌外,还赢得了个人全能和自由体操两块铜牌。她在四个单项的比赛中发挥出色,平衡木和自由体操比赛中都位居第二,高低杠和跳马比赛中都名列第四,最后以57.065分的总分高居预赛榜首。

本次参加世锦赛的四名中国选手中,只有韦筱圆参加了全能比赛,她最后以第七名的身份晋级。

跳马比赛中,安德拉德获得预赛第一,中国选手祁琦名列第18。自由体操比赛中,东京奥运会铜牌得主、日本选手上茉爱以第一名的身份晋级决赛,祁琦和韦筱圆分列第18位和34位。

## 西班牙人赢球 武磊替补登场

新华社马德里10月18日电(谢宇智)2021-2022赛季西班牙足球甲级联赛第9轮18日继续。在当日一场比赛中,西班牙人主场2比0战胜加迪斯。

西班牙人队德·托马斯和梅拉梅德各入一球,武磊在比赛结束前替补出场,未能有所建树。目前西班牙人以3胜3平3负积12分排在西甲积分榜第11位。

西班牙人在第32分钟迎来进球良机,但德·托马斯的远射击中门框弹出。第45分钟,主队获得角球,大卫·洛佩斯头球摆渡,洛伦索·莫隆的射门打在门框上弹出,德·托马斯近距离将球补入,为主队取得领先。

第65分钟,佩德罗萨左路横传,梅拉梅德的射门打在对方防守队员身上后折入球门左下角,将比分扩大为2比0。第90分钟,武磊替补恩巴尔巴登场。

## 拉卡泽特救主 阿森纳险平

新华社伦敦10月18日电(记者张薇)拉卡泽特终场补时第5分钟破门,将阿森纳从失利边缘拉回。主场2比2战平水晶宫的“兵工厂”8轮过后暂列英超第12。

当日在酋长球场,阿森纳开场8分钟就由奥巴梅扬头球破门。佩佩突入禁区后踢出一脚弧线球转向球门,水晶宫门将奋勇将球扑出,但加蓬射手近距离补射命中。

随着比赛的推进,水晶宫的表现明显提升,阿森纳的攻势则偃旗息鼓。下半场开始仅5分钟,阿森纳后场配合出现失误被对手断球,比利时球员本特克为水晶宫完成最后一击,将双方拉回同一起跑线。第73分钟,水晶宫再次断球成功发动快速反击,法国人爱德华劲射命中,比分变为2比1。

此后,阿森纳后卫蒂尔尼的射门击中横梁弹出,“枪手”落败已进入倒计时。然而,上场不足30分钟的法国射手拉卡泽特最后时刻挺身而出,在混战中补射得手,助主队保住1分。

由此,阿森纳以3胜2平3负积11分的成绩暂列第12,与第11名莱斯特城同分,落后第四名布莱顿4分。

## 山西王解决 球员拖欠薪酬

新华社北京10月19日电(记者王镜宇、林德韧)据CBA公司相关人士19日介绍,山西王篮球俱乐部拖欠运动员、教练组成员薪酬一事已解决。

相关人士介绍,在中国篮球协会统一部署下,CBA公司协调处理山西王篮球俱乐部拖欠运动员、教练组成员薪酬相关事项。截至2021年10月14日,该事项已妥善解决。

2021年9月15日,山西王篮球俱乐部及球员、教练组成员代表及其他相关方在济南召开调解会,签署了《谅解备忘录》。9月20日,CBA公司协调运动员、教练员及山东俱乐部三方确认了最终的欠款数额。9月29日,在中国篮协的主持下,运动员及教练员代表、山西集团、山东俱乐部三方达成和解,现场签署《和解协议书》。10月14日,球员、教练组成员已经足额收到款项。

据悉,在已经确认的款项之外,个别球员及教练组成员提出新的主张,CBA公司将依据相关规定,另行调解。