

“外卖”体育课 “下单”需谨慎

陆娟

网上购物,快递到家;手机点餐,外卖送来;家电维修,维修上门……“上门经济”越来越火,如今,上门体育培训也悄然兴起。打开手机某社交平台,搜索上门体育培训,提供少儿体适能、中考体育、体育达标等服务的体育培训机构或个人会出来很多。他们的服务对象主要是4至17岁的青少年儿童,培训项目多样,内容不仅包含儿童体适能训练、篮球等运动技能培训,还有专门针对考试的中小学体测的专项训练,教练带着相关器械到学生家门口上体育课,服务形式可以是一对一私教,也可以自行组团上团课,

费用根据项目、师资水平和上课人数而定,比传统培训方式要高些。

这种上门体育培训受到很多家长欢迎,尤其对于工作比较忙碌的家长来说,灵活个性的培训方式解决了他们奔波接送的痛点。像点外卖一样,家长在线上下单选择体育培训,培训机构按照约定的时间派教练到约定的地点来上课。比起去机构培训,上门服务不仅省去了家长和学生奔波和等待的麻烦,更节约时间,而且也能自主选择上课的时间和地点,如家里、小区、公园等,还能订制个性化训练计划,培训更有针对性。

上门体育培训服务形式迅速兴起,体现出家长和学生运动健身、

体质健康的重视,以及青少年儿童体育培训需求的日益旺盛,也表现出传统的线下体育培训机构顺应时代潮流,提供更加个性化和灵活的服务,对于拓展市场和增加收入的应变能力。

不过,上门体育培训虽然便捷,但家长还需谨慎“下单”,时刻不能忽视安全问题。上门培训灵活性更高,但潜在的安全隐患也较大。比起在学校运动场馆和专业运动场馆里训练,上门体育课的场地往往不是专业的运动场所,缺乏保护设施,很有可能对孩子造成运动损伤。比如水泥地面不适合奔跑和跳跃,露天运动场地下雨后可能湿滑、积水,容易跌倒受伤。同时,培训机构是否拥有营业执照和

办学许可证,教练是否持有相关的运动技能证书,关系到上课的质量、动作的规范和技术的专业性,更关系到孩子的运动安全,家长需进行核实,避免上当受骗。另外,家长要与培训机构或教练提前约定好责任划分等事项,以减少矛盾纠纷。

尽管体育成绩在孩子的升学过程中越来越重要,家长们也愈加重视孩子的体能训练,但家长们为孩子报名参加上门体育培训,切不可盲目跟风。对于体育锻炼,学校和家庭都应常态化引导孩子树立运动健身的生活理念,将体育运动融入孩子们的每一天,培养孩子的运动技能,养成锻炼的习惯,而不是仅靠课后培训突击考试。

促进群众更好健身 凝聚体育向上力量

王灿

今年1月1日起,按照相关规定,违规电动三四轮车在北京被全面禁止。随着违规电动三四轮车被“清退”,不少老年人重新选择步行或骑行方式出行,间接增加了老年人日常运动的时间。

如今,随着出行方式的便利化,不少人习惯开车、坐车出行,步行、骑行对于很多人已成为“过去时”。虽然出行时间缩短了,但也因长期开车、坐车而减少了运动时间。久而久之缺乏锻炼不仅身材走样,精神状态也变差。倘若能根据实际情况,减少开车、坐车时间,选择步行、骑行上下班,或是不坐电梯而是选择走楼梯上下楼,同样可以起到一定的健身效果。

促进大众随时随地健身,除传递

健身理念、号召大家主动健身,还要建好群众身边的健身场地及健身组织。走出家门就有健身场地,随时可以加入喜欢的健身组织,对于大众来说既期待又迫切。当前,各地正在加紧建设群众身边的健身场地及健身组织,“十五分钟健身圈”甚至是“十分钟健身圈”正逐渐增多。以北京为例,“十三五”期间以来,北京经常参加体育运动人口比例达到50.18%,北京市级体育社会组织由94个增长到126个,区级体育社会组织由342个增长到514个,备案的全民健身团队由7893个大幅增长到11928个,每万人体育社会组织数量由3.9个增长到5.8个。截至2022年底,北京市共有社会体育指导员6.7万名,每千人拥有社会体育指导员3.13名;至2023年底,人均

体育场地面积达到2.9平方米以上。一系列数字背后,是北京持续做好全民健身相关工作的具体体现。

除专用的健身场地设施外,城市中的骑行道、健身步道等集健身、通勤、旅游于一体的“体育+”或“+体育”设施,应进一步被重视起来。同样在北京,自2019年北京首条自行车专用路开通运行至今,累计骑行量超866万人次,日常通勤、周末健身,一条自行车专用路成为很多人出行、健身的新选择。与此同时,在北京更多集骑行、步行于一体的城市绿道、慢行路等正在建设中。未来,“通勤+健身”将成为大众健身又一新选择。

此外,挖掘存量同样是促进大众健身的重点。不仅要进一步释放体育资源,推动相关场馆免费或低收费开

放,也要加大校园及机关企事业单位体育场馆的开放力度。长期以来,学校和机关企事业单位的健身场地设施开放问题,一直是大众关注的焦点,各地经过多年的努力已初见成效,但距离群众的预期还有一定差距。如今,随着全民健身上升为国家战略,以及体育强国的建设,各地纷纷使出实招,以浙江省为例,《杭州市全民健身实施计划(2021—2025年)》提出,当地符合条件的中小学体育场地设施要100%向社会开放。同时,浙江省政府办公厅印发了《关于推进机关企事业单位体育场地设施向社会开放的实施意见》,进一步盘活闲置资产,破解公共体育服务供给问题。

促进群众随时随地健身,要坚持新发展理念,坚持以人民为中心,激发全体人民的积极性、主动性、创造性,不断实现人民对美好生活的向往,让体育的发展成果由全民共享,凝聚体育的向上力量。

读者点题采访

编辑同志:近日,杨婧茹为中国体育代表团夺得冬青奥会首金,能讲讲她的教练培养出冠军的故事吗?
网友 张佳佳

张利增——冬青奥会冠军筑梦人

本报记者 田洁

当17岁的杨婧茹在短道速滑女子1500米决赛中率先冲过终点,为中国体育代表团赢下韩国江原道冬青奥会的首枚金牌,人们欢呼雀跃的同时,还有一个人倍感欣慰。“这么多年没白付出,培养出来了!”他就是杨婧茹的教练、冬青奥会中国短道速滑队教练组成员张利增。

杨婧茹从小身材比较矮,爆发力较弱,并不被人们看好,但是张利增却坚信她是个可造之材。“她不是那种很有天赋的孩子,各方面能力都不是很强。但是她很努力,凭着一股不放弃的劲头,一直坚持到现在。”从2015年张利增回到黑龙江省七台河市担任起少儿短道速滑业余体校重点班教练时,杨婧茹就是他的学生,8年多来,张利增见证了她的成长,也成就了彼此的梦想。

张利增从小学习滑冰,师从“七台河短道速滑奠基人”孟庆余。他在做运动员时并未取得辉煌成绩,19岁时就因伤退役,从小希望能够成为世界冠军、奥运冠军的梦想随之破灭,但张利增在银色跑道上的事业并未终止。“我想组建一支短道速滑队,帮助我的学生实现冠军梦想。”张利增说。

七台河市第十五小学是张利增教练梦想开始的地方。他传承了教练孟庆余勇于创新的思想,也传承了七台河短道速滑人吃苦耐劳的奋斗精神。在第十五小学,他开创了“吃住学训一体化”理念,让孩子们在学习之余有尽可能多的时间进行训练。冰场上,他是

教练、浇冰师、磨刀师;生活中,他是老师、厨师、保姆……孩子们正在长身体,为了能让孩子们多吃肉,张利增把自己的伙食费全部用来买肉,每天让家人从自家地里摘些新鲜蔬菜送到学校。冬天学校浇冰场,每天在零下二三十摄氏度的凌晨两三点钟起床浇水修冰,都是张利增一人承担。一天,一块冰面下的土基突然塌陷,张利增连夜用独轮车拉煤灰进行填充修整,“天亮时冰场终于补好了,我的鞋和衣服都湿透了,浑身上下、头上脸上都是煤灰,别提多埋汰了。”张利增回忆起初当教练的点滴,苦是一种常态,但他从未退缩,孩子们的进步是他最大的前进动力。

张利增的执教之路从小学教练起步,在少儿业余体校腾飞。他坚持科学训练的态度,尊重青少年生长发育规律,不摆谱助长,帮助队员们稳步提高,他培养的多名队员进入市队、省队,甚至国家队,并在国内外比赛中屡获奖牌。北京冬奥周期,张利增两次被选人短道速滑国家队教练组,是对他执教能力的最大认可。在国家队,张利增也在不断提高自己。在协助武大靖等男队员做弯道专项训练时,起初他的力量不够大,他就每天晚上去健身房进行两个小时的训练来增强力量;速度不够快,他又去练滑行动速度。北京冬奥会期间,张利增担任了NTO(国内技术官员),在激烈的比赛中游刃有余地完成赛事辅助工作。

北京冬奥会结束后,张利增又回到七台河继续做基层教练,像我国数以万计的基层教练一样,为小队员们筑起梦想,托起他们的未来。

公益广告

弘扬中华体育精神 加快建设体育强国

