



孩子太胖一坐肚子全是褶,得减 中考测长跑现在一跑就喘,得练 冰城体育教培市场“热”起来

□本报记者 刘希阳

“这小子,胖乎乎的真可爱。”一次在仓买购物时老板娘的一句话,让孙先生终于下定决心,得让孩子运动减肥了:改善体型是一方面,中考还有体育测试,必须得抓紧了。

“双减”政策落地让孩子们的一周当中的空档期多了起来,中考体育测试让家长更加重视体育训练,与此同时近年来社会上强身健体渐浓的氛围也让更多人重新关注体育……多重因素之下,冰城体育类教培培训“火”起来。

记者走访中发现,三大球类以及体能跑步类、轮滑类等运动,更受家长青睐。不过多位教培机构负责人表示,体育测试涉及的技巧可以通过阶段培训提升,孩子们要想获得影响一生的好体魄,则需要养成坚持运动的习惯。



不少孩子来上体育培训班。

体育培训班不愁生源

一年时间有的学费涨了快一倍

孙先生的儿子今年秋天要升入初中。“学习倒是不犯愁,就是这体型成了全家人的‘痛’。”孙先生说,孩子小学三年级时体重90多斤,匀称苗条。现在身高1.65米,体重也涨到了130多斤。“光顾着学习,孩子的运动量太少了。现在正在长身体,还不敢过多地控制饮食。于是孩子的体重噌噌往上涨,一坐肚子都出褶了。”中考时,男生可能要考1000米跑、跳绳、球类等,孙先生担心以儿子现在的身体素质,很难达标。

孙先生看好道里欧洲新城小区附近的一家篮球培训机构。去年朋友的孩子报的班,一年学费4500元,上课不限次数,几乎每天都有班可以训练。前一段时间,孙先生过去问价“吓了一跳”,“学费涨到一年7500元,学时也限定为一周两次。”孙先生对比了该机构去年的课程表,发现同样的场地,今年安排的课程数也增加了一倍——该培训班根本不愁生源。

致久体育主要进行三大球类培训,其在哈市有5个校区,目前培训学生1000余人。校长王琳告诉记者,去年“双减”政策落地,以及多地中考体育增加分值后,咨询、报名人数明显增多,“眼下临近暑假,最近每天都有几十人咨询,预计暑假会迎来报名高峰。”



在运动中锻炼体能。

或为考试或为成长考量

家长青睐体育培训班

为避免上小学的儿子近视,常女士让孩子上了两年多的乒乓球班,现在已经练得有模有样。不过最近,她又给孩子选择了一家田径球类运动中心的体能班,“孩子体重超标,一是减重,二是锻炼体能。”常女士说,“特别是针对以后要考的1000米,现在别说达标了,现在一跑就开始喘。”

在常女士的朋友圈里,总能看到孩子晚上在场馆进行体能锻炼的小视频。该运动中心一位接待老师告诉记者,像常女士这种给孩子报田径类体能班的家长不在少数。学校设定的训练项目,如俯卧撑抬腿等核心训练,并配合跑步训练,可以零基础对孩子进行培养。“比如,今年小学毕业的孩子即将升入初中,从现在起每周两到三次跟练,坚持到初中毕业可以获得更好的体能,实现1000米等中长距离跑步达标的目的。”

王琳告诉记者,学校在篮球项目课程设置时,也会注重体能训练,在强化篮球技巧训练的同时锻炼孩子们的体能。现在该校学生中,幼儿多为兴趣启发;小学生则以锻炼为主;中学生特别是初四学生,更注重考试技能掌握。

除了跑步、球类两大体育考试项目,轮滑类项目也深受家长青睐。位于爱建商圈的小米高飞运动生活馆里,总能看到孩子们在进行轮滑课的身影。今年“五一”期间,记者在道里迪卡依运动超市发现,在滑板货架区选购的家长络绎不绝,部分型号的滑板已卖断货。

一位家长的说法可能代表了不少数热衷让孩子参加体育训练父母的动机,“其实没想让孩子把水平提高到什么程度,掌握就行。他们这一代,物质上一点儿不缺,但长大后在精神上或者兴趣爱好上,总得有志同道合的人吧。很多时候,掌握了一种运动技能或者在这个领域能入门,想融入圈子会容易一些吧。”

课程多为集体授课

有家长希望“定制”训练计划

采访中,记者遇到了正为女儿找体育辅导班的刘先生。“看了一些培训班,大多是集体授课,怕这种‘大班哄’式的训练针对性不够,我还没决定给孩子报哪个班。”刘先生说。

刘先生自身有成功的健身经验——半年减重30斤,如今还保持着每天运动的习惯。在他看来,每个人身体素质和基础不同,训练内容也应该有所区别。“有的孩子核心力量够但是缺少耐力,有的则相反。训练的侧重点也该不一样吧。”刘先生说。他希望体育辅导班能够为孩子制订个人计划,让训练更有针对性和科学性。刘先生走访了冰城多所体育教培机构,目前还没找到心仪的,“我发现多为集体授课,训练缺乏针对性。”

记者在走访中了解到,考虑到教学成本,体育类教培机构在日常训练中集体授课方式较为普遍,一般一个班9至12人。不过,当孩子有意愿通过训练往某一专项方向发展,比如对篮球等技术有进一步要求,再如临近考试时,机构会有针对性地开展辅导,对此,各培训机构也有多档教练相对应。多位机构负责人介绍,培训师也分为多个类别,有些教练是运动员或退役运动员,想当职业教练,首先必须具备体育培训资格。一般的大班课程由普通老师辅导,针对有体育方向发展的学生则由专业教练进行辅导。“专业教练员训练严格,我们也怕一些孩子不好接受。”一位校长说。



拔河比赛激发了孩子们的兴趣。

将运动变为日常

不是为了应试去突击

“有些家长把孩子送到培训班就完事,认为训练只在培训班进行就可以,忽略了体育是需要平时一点一滴的积累。”一位体育培训机构的负责人告诉记者,孩子们每周只靠在培训机构几个小时的锻炼,可能达不到培训的理想效果。也许对于球类、滑冰这些需要技巧的测试内容可以考试前突击。但是对于运动增强体质而言,锻炼没有捷径,只能靠日常积累。

多位培训机构负责人介绍,教培机构课程主要集中在周六、周日两天,周一至周五孩子们忙于学业,能够前来训练的少。从课程安排上看,小学生尽量每周安排两堂课,每堂课约90分钟;中学生每周只能安排一堂课。“平时不运动,周六、周日集中练一两个小时,训练结果可想而知。”一位校长说。

对此,家长冯先生颇有感触。为了让儿子减肥报了体能班,正常要求一周两到三次训练,“培训老师也说了,平时晚上六七点钟来能练,但是晚上除了作业还有习题,每天还得练半小时以上的琴,真是没时间。”冯先生说,因此孩子的减肥效果很一般。不过目前家人给孩子已经制定好了新的训练计划——结合孩子平时的课程,每周进行最少三次、每次不少于30分钟的有氧运动训练。用坚持,给孩子更好的体魄。