

# 暑假开启，青少年体育培训花样来袭

又到一年暑假时。每年的暑期，都是各类青少年培训的黄金档期。从语、数、外文化课到书法、美术、乐器艺术培训，各式各样层出不穷。近年来，我市体育培训也“异军突起”，除了夏季最为热门的游泳、篮球、羽毛球、乒乓球、足球、棋类、魔方……

甚至田径、击剑也成为了颇受学生、家长青睐的培训项目。



加体育活动，在玩中学、学中玩，释放学习压力，也是中小学校放寒暑假原本的目的所在。

暑假前夕，居正击剑俱乐部在南徐新城开业了。短短一周的时间，就吸引了百余位中小學生前来体验这项“贵族”运动。俱乐部负责人种燕表示，击剑运动是镇江的优势运动项目，专业运动员取得了不少好成绩。但是普通孩子很少能接触到这项小众运动，居正击剑俱乐部将致力于推广发展这项运动，让更多的孩子圆“剑客”梦。

图片由受访者提供

## 开心快乐“玩”体育



6月26日下午3点，我市体育会展中心会展标准篮球场上，10多个孩子正在进行投篮训练，还有五六个孩子在教练的带领下做着体验游戏。耀动篮球培训营是由体育培训机构租用会展中心场地开办的，专门针对4-18岁青少年进行篮球培训。暑假班每期16节课，每课2小时，目前报名的孩子已超130人。

正在训练的中山路小学六年级的仇汐汀是其中唯一的女生，她的球技与男孩子相比一点也不逊色。“SO HAPPY！”外向开朗的仇同学响亮地喊出了参加篮球训练的感受。

在场边看孩子训练的艾子晨的妈妈，小艾同学今年小升初，考试一结束就要求来打篮球。他们也是考查了之后才选定了耀动篮球培训营，全木地板、篮球架用了特制软包，安全措施做得很到位。孩子的小课也多，抽出时间来参加篮球训练最主要的原因是让他趁着暑假好好地跟“志同道合”的小伙伴们一起玩，提高身体素质，能够更好地应对即将到来的初中学业。

在今年4月举行的省智力运动会上，我市魔方代表队小选手佻梓谦为我市夺得省智运会首金。佻梓谦妈妈赛后介绍，她希望孩子有个快乐的童年，因此对他的教育比较宽松。这块金牌可以说是孩子“玩出来”的，逢寒暑假每天的下午一点准时到俱乐部报到，玩到晚上八九点钟才回家。玩魔方让孩子的自理能力、心理素质都不错，妈妈对他特别放心。

极速魔方俱乐部王圣杰介绍，今年暑期培训不仅基础入门班，还有提速班、高阶异形班都特别受欢迎。魔方这项动手动脑的益智运动，孩子们觉得神奇、从玩中得到乐趣。家长则是考虑到能培养孩子多角度分析、分类处理问题的能力，有助于提高记忆力、空间感。

对于孩子们来说，假期本来是应该尽情玩耍的。让孩子们开心快乐参

## 多元需求“热”市场

暑假前夕，市体育馆陆续推出了乒乓球、羽毛球、跆拳道暑期公益培训班，12节课学费全免，培训班受欢迎程度完全出乎了组织者意料。其中招收2013-2015年出生的幼儿园孩子的乒乓球班，6月3日通过“体育伴你行”微信公众号转发后，第二天，200个名额全部一抢而空。培训对象为7-13周岁孩子的羽毛球班，100个名额在信息发布后4小时内全部报满。

体育培训班为什么如此受欢迎？市体育馆馆长华曼雷认为，实打实的培训内容，不花钱接受正规的体育培训，是公益班受到热捧的原因之一。而暑期体育培训受到追捧，更主要的原因是得益于家长观念的改变，市场的多元化需求。

“体重超标了，想给孩子减减肥。”“孩子从小就喜欢打篮球，平时忙学习，没时间练习，让他利用暑假提高球技。”“孩子暑假独自在家，一天就玩手机、打游戏、看电视了，参加体育运动既能让孩子走出家门，又锻炼了身体，蛮好的。”“中考体育总分40分呢，这可得重视起来。”……体育培训市场的刚需，催生了众多体育项目，甚至是小众项目的开班。

搏翼足球俱乐部是在市足协注册的六家专业的青少年足球培训机构之一，他们今年暑假的报名人数比去年翻了一倍。俱乐部工作人员介绍，不少家长报名时表示，文化课是家长要让孩子们去上的，而足球培训班是他们和孩子共同的决定，“夏天在绿茵场上尽情挥洒汗水，既符合孩子们热爱运动的天性，又磨炼了意志，还能让他们懂得团队协作。”

王女士的孩子今年秋季就要升初三了，她的孩子中考测试项目中的1000米跑步、引体向上总是不达标。平时孩子课业负担较重，没有大块的时间进行集中锻炼和接受体育培训，光靠学校一周几节体育课的练习远远不够，暑期找田径教练加练十分必要。“中考体育现场测试的34分，最好是一分不丢。”

## 素质培养“求”全面

小学生贾子墨这个暑假除了报了数学、英语培训课外，也报了围棋、魔方、羽毛球、游泳、吉他培训班。4月，贾子墨作为专业选手参加了省智运会围棋、魔方比赛，爸爸希望通过暑假两个月的集训，可以让他在两个项目上专业有一个新的提升。贾爸爸认为，“孩子的成长应该是多方面的，在学校主要的精力要放在文化课的学习上，放暑假了应该给孩子报些体育、艺术类的培训，培养他的兴趣爱好，不仅能丰富假期生活，也对孩子的全面发展有帮助。”

在耀动训练营，篮球已不仅仅是一项体育运动，更是教育。他们在训练中引入素质教育模型，培养学员的自我管理、认识自己、全面抗压、消化批评等能力，让学员不仅拥有矫健的身材，更要成为学习型人才。

体育会展中心暑期推出的少儿体适能训练，也是将注重孩子全面发展的理念应用于实践。教练观察4-12岁的儿童体验运动器材的过程，对孩子的专注力、耐力、平衡力、爆发力、灵敏度等与运动和心理相关的指标进行科学评估。根据孩子的不同运动特点，进行健康体适能和竞技体适能训练，以提高孩子的运动水平、身体素质、交际能力、学习能力。

采访中，不少体育培训机构已经意识到，并将智商、情商、动商共同组合发展的理念运用到实践中。越来越多的家长，像贾爸爸一样更加注重孩子的全面发展。他们普遍认为，体育活动是开发智力、促进心理健康发展的有效手段。孩子通过参加体育运动，智力、心理、品德、社会意识等方面都会得到培养和提高，这些都是现代社会中孩子成长所必需的综合素质要求。青少年参加体育培训，不仅可以学会技能，更重要的是在这个过程中能够锻炼意志品质，勇于面对挑战；能够学习到团队精神，对孩子的全面发展颇为有益。

(尹萍)