

这个暑假运动“鸡娃”正流行

暑假过半,宁波家长圈里的“鸡娃”画风有了新变化。球场欢呼声、球馆挥拍声成了更热闹的背景音,还有家长直接邀请教练上门定制课程。越来越多家长重视运动,将运动训练纳入假期“必修课”。



击剑训练现场。

2 机构:体育培训低龄化趋势显著

眼下,少儿体育培训市场热度不减,“低龄化参与”成为鲜明特征。

“8月的课程,早在7月初就被抢空了,基本上每天的课都是满的。”宁波市某羽毛球培训机构的教练王劫宁关注到,尽管今年暑期学员数量相比去年增幅不算太大,但年龄明显走低,4岁-6岁的低龄儿童占比超过四成。

“我们主打专业赛道,负责带领镇海区羽毛球训练队以及3岁-6岁的幼儿竞训队,平时训练强度远超市普通兴趣班。”王劫宁介绍,通常,学员们每天上午、下午各练3小时,周末还会加练一次,内容涵盖羽毛球技能训练、实战对抗,上下肢力量、灵敏性等体能训练。运动量方面,暑期集训课程每周五次,一个月至少20次,即便如此,仍有不少家长坚持送孩子来训练,甚至全程陪同练习。

在他看来,这一现象与家长的心态、社会氛围的转变有很大关系。“如今,青少年体质健康备受关注,‘健康第一’的理念逐渐深入人心。家长们意识到,与其让孩子在题海中焦虑,不如让他们在运动中释放活力。毕竟,规律锻炼不仅能增强体能、改善体态,还能培养专注力和抗挫折能力,这些‘隐形收获’远比短期的分数提升更有长远价值。”王劫宁说。

击剑教练来占龙也有同感。拥有10年教龄的他,带过不少儿童学员。他明显感觉到,这股“运动热”并非盲目跟风,而是家长们不再满足于“报个班就完事”,而是注重“精准发

力”,结合孩子的兴趣和体质特点“量身定制”,启蒙时间不断提前。

“相比于乒乓球、羽毛球之类的运动,击剑的规则更为复杂,不同的剑种有不同的得分方式。同时,这项运动要求运动员有着高度的专注力和良好的身体协调能力,这对低龄孩子来说其实是不小的挑战。”来占龙说。

即便运动项目有难度,这个暑假仍有一些家长带幼儿园阶段的孩子从零学起。来占龙补充道,这部分家长目标明确,希望孩子从基础体能开始循序渐进,通过专项训练释放精力,找到真正感兴趣的项目,“对他们来说,并不一定要孩子走专业路,而是让运动从‘任务’变成‘乐趣’,助力孩子成长。”

“还有一个变化很明显。以前不少孩子读小学三四年级,就会因为学业压力而停训,但现在不一样了,只要孩子愿意,哪怕读到初中,训练也能坚持下去。”来占龙说。

他带过的一名学员,就这样坚持了6年。孩子刚来时性格内向,而现在,孩子变得阳光开朗,会主动找教练请教实战技巧,还能大方地和其他学员分享战术心得。这样的转变并非个例,一些学员通过参加省市级击剑比赛,慢慢建立起自信心,这种积极状态反过来也让孩子们在学习上更有劲头,做事时也更专注,“这些变化,都是在日复一日的训练中,潜移默化发生的。”来占龙说。

运动能调整状态,助力学生适应开学

宁波市体育教研员 马杨旭

体育运动不仅能强身健体,还有一个重要作用值得关注,就是能帮助学生建立良好的人际交往能力,特别是对平时社交机会较少的学生来说,参与团队运动能带来明显的改善效果。像篮球、足球这样的集体项目,更能培养学生的团队协作精神和沟通能力。

新学期开学时,学生难免会产生学业压力和开学焦虑,积极的户外体育运动能有效改善心理状态。现在越来越多的家长已经意识到这一点,开始通过运动来帮助孩子调整状态、增强活力。

建议让学生自主选择感兴趣的运动项目,相信每个孩子都能找到适合自己的运动方式。在选择运动项目时,要考虑孩子的兴趣爱好、体能状况,以及家庭实际情况。

最重要的是让孩子在运动中感受到快乐,不要过分强调竞赛成绩和名次,功利性的态度可能会影响孩子的参与积极性。通常来说,和同学、朋友一起参与的运动项目效果会更好,轻松愉快的运动方式更能让孩子长期坚持下去。

记者 钟婷婷 樊莹



在游泳馆外等候的家长。

1 家长:让运动成为暑假每日“必修课”

胡女士的儿子小朱,即将升入小学六年级。这个暑假,他的日程表被篮球、游泳、跑酷等运动项目填满了。

“现在生活在城市里的孩子,缺少我们小时候在外面‘野’的机会。想要提高各方面的运动能力,我只能送他去培训班了。”胡女士表示,坚持让孩子每天保持一定运动量,这种理念正在她的朋友圈中形成共识。

精准跳跃、翻越、悬挂……8月4日晚,小朱在专业跑酷训练馆里,用24秒时间完成一系列高难度动作。“这是我最喜欢的运动,每次运动完都是大汗淋漓,感觉很畅快。我觉得掌控自己的身体,翻越各种障碍物,是一件特别酷的事。”

满头大汗的小朱兴奋地说。

通过近半年的训练,小朱不仅提升了肌肉力量,以及身体的柔韧性、协调性,更学会了如何应对通过障碍时的本能恐惧,这种“驯服恐惧”的过程也带给他强烈的成就感。

除了长期坚持的跑酷课程外,小朱还主动要求在暑期参加篮球集训。

“孩子想争取下学期校篮球队的参赛资格,特意要求暑假加强专业训练。”胡女士很支持孩子的选择,她认为团体运动不仅能增强体能,还能培养孩子团队意识和社交能力。

为了全面提升身体素质,胡女士还为小朱制定了包含游泳、跑步在内的综合运动计划。最让她惊喜的是,原本对运动有些抵触的儿子,现在每次训练后都神采奕奕。“从最初的勉强应付,到现在活力四射,看到孩子这样的转变,所有的付出都值得了。”胡女士眼神中满是欣慰。

胡女士发现,身边几位年纪相仿孩子的家长,也都很重视孩子的体育运动。小王妈妈为了增强孩子体能,把孩子送进校田径队训练;小蔡爸爸则为了给孩子减肥,给孩子制定了一套减肥运动计划。



火热的羽毛球馆。