

# 动起来,就拥有精彩未来

## 编者按

如果让你用一个关键词来描述近段时间,霸榜的一定会是“火热”。

火热的夏天,火热的天气,火热的奥运赛场。

在奥运赛场上,我们为一场场紧张刺激的比拼揪心、动容,也为一次次升起的五星红旗骄傲、自豪。不同国度、年龄、项目之间的运动员所展现的竞技精神,让我们深深体会到运动之美、力量之美以及拼搏之美,感谢每一位运动员,让我们充分享受到了运动带来的视觉盛宴。

赛场之外,就在我们每个人身边,运动已经是人们生活的一部分,不分男女,不论老幼。运动已然成为健康、活力、昂扬精神的最佳代名词。生命因运动而绽放,你的每一次跃动,每一滴汗水都演绎着不屈的奋进与追求。



## 这个暑假,绍兴“小孩哥”们卷起来了

### ■文锋

暑假向来是各类体育培训的热门档期,很多家长都会趁着暑假给孩子报篮球班、体能课,一方面培养孩子体育锻炼的兴趣,另一方面也丰富孩子的暑期生活。今年暑假,绍兴的体育培训机构报名格外火爆,课程都有哪些变化?又出现了什么新形式?

### 暑期运动热度高 学员偏低龄

下午4点半,在绍兴越城区某分体运动训练学校,5岁的小燕正在教练指导下,练习篮球运球。小燕的妈妈贺女士说,这是儿子第一次参加体育培训。“想让他锻炼一下身体,然后就是让他跟这些小伙伴一起玩篮球,提升一下他在篮球方面的兴趣。”抱着像贺女士这样想法的家长不在少数。笔者了解到,该校现有学员300多人,主要以少儿篮球培训为主,相比于四五月份,今年

暑假篮球班的开班数量大幅增长。

“暑假一共开了四十多个班,比四月份的数据提升了50%左右。”满分体育训练学校教练郭文强告诉笔者,该机构在越城区共有4个校区,除了篮球班,暑假期间其他培训项目的学员数量,也有较大幅度增长。据介绍,和往年不同,今年报名的学生中,低龄学员的比例大幅提高。

“比如篮球班,之前大部分学生都是小学的,现在大部分往小班、中班、大班这些幼儿园的小朋友去发展了。占比大概在我们学生人数的60%。”教练郭文强说。

傍晚6点半,在绍兴镜湖一家体适能培训机构里,十多个孩子分成三个班,在老师的引导下,进行跑步、攀爬、跳跃等运动项目。

“我们6月份的报班人数差不多在50~60人之间,然后7月份是6月份的两倍,在100~120人左右。”三碗饭少儿体能负责人赵彬彬说。

负责人赵彬彬说。同样,这里的学员也主要以5~6岁的幼儿园学生为主,“占比70%,应该是幼儿园这个年龄段的,就是小班到大班这个年龄段。”

付女士的女儿果果今年6岁,她告诉笔者,相比小区、游乐场,培训机构里同龄学生较多,运动方式也比较丰富,可以培养孩子的运动兴趣,提升运动量。“平时的话,果果在家里运动量比较少,来到这里氛围感比较强,增加了她的运动量。”体能确实明显得到了提升,平时逛商场全部都可以自行走路,一个小时、两个小时都不成问题。”另一位家长说。

据了解,所谓体适能,可理解为各类体育项目的基础练习,例如平衡、跑步、弹跳、投掷、爬行等。近年来,随着儿童运动教育市场火爆,大量儿童体适能训练场馆也开始出现,

部分一线城市甚至培育了一批连锁品牌。“学前年龄段,我们主要侧重的是独立意识的培

养,然后是规则意识,还要去培养他的运动兴趣。”赵彬彬说。

### “上门私教”受欢迎 免去接送更省时

除了在培训机构进行体育锻炼,笔者注意到,在一些线上社交平台上,还出现一些提供“上门训练”的体适能教练。夏冬冬是一家健身工作室的负责人,从事少儿体能培训已有8年,他告诉笔者,近年来,不少家长会选择让教练上门给孩子们进行体能培训。“一般是周六周日居多,固定好时间段,我们就提前到会员的小区里面,到他们家楼下,或者指定的场馆,等我们把场地布置好,小朋友来了后我们就可以练习。”

王先生的女儿今年8岁,参加体能培训已有2年多的时间。王先生说,自己平时工作比较忙,教练上门私教可以省去接送的麻烦,让家长的时间安排更加轻松。

除了方便家长,夏冬冬说,相比在场馆训练,上门培训在

时间、场地选择上更加灵活自由,对于实体馆教练来说,可以丰富学员的培训内容。“比如说他要参加一些体育考试,如体育中考,那我们就会去运动场,找一个田径场,然后做一些800米、跳远的练习。”

此外,由于上门教学的场地一般安排在小区、运动场等公共空间,对于一些想创业的教练来说,上门私教可以节省不少运营成本。“对创业教练来说,最大的成本支出,就是场地费用,你只要有生源,基本上花很少的钱,买一些设备,就可以上门提供服务了。”夏冬冬补充道。

不过,夏冬冬也提醒,上门培训虽然灵活度更高,但也存在一些安全隐患,在不符合标准的运动场地进行体育培训活动,或者老师专业能力不过关,都可能会对孩子造成运动损伤。此外,在收费环节,家长也需要多加注意。家长尽可能挑选有专业资质的教练指导孩子。

## 奥运会带动全民健身热

近日,东阳市南马镇花园村职工活动中心内,花园村村民和花园集团员工正在空调房里享受各种免费健身娱乐项目。

为丰富职工业余文体生活,提供多样性选择,提升“花园人”

的获得感和幸福感,该中心的跑步机、立式和卧式健身车、乒乓球桌、台球桌等各类健身器材、娱乐设施面向花园村总工会近13000名会员免费开放。

通讯员包康轩、王江红 摄



## 别再纠结运动员 化不化妆了

近段时间,“关于女性运动员能不能化妆”成了一个热门话题。

事实上,“化妆会让运动员分心”“会影响成绩”这样的说法,恐怕层次不太高,这和某些中学的奇葩校规倒是有类似之处——“化妆就是分心,打扮就是懈怠,你要专心学习(比赛)啊。”至于“我们当年”这样的回应,说服力也是有限的。时代总在发展,人们不能刻舟求剑,何况一味追溯当年的话,女性甚至是不参加奥运会的:1924年,国际奥委会才正式通过了允许女性参加奥林匹克运动会的决议。

女性运动员化妆会影响成绩的说法,至今没有什么证据,正像有网友说的:“那些不化妆的也没进奥运会啊”。解说大概也知道理据不足,知道这是“和比赛没什么关系的话题”。

去年,钱晓梅开始带着拳击的孩子外出参加比赛,第一次参加武林风全国海选赛就取得了5金1银的好成绩。今年在永康举办的金华市青少年拳击锦标赛中,又获得了3金5银6铜,“有两个小朋友还代表婺城区参赛,拿了第二、第三名”。

从卖服装到开拳击馆,拳击场地从300平方米到1000平方米,这是钱晓梅过去不敢想的事。“场地扩建后,我打算请专业性更强的教练,再置办一些专业器械,前段时间还和少体校申请了拳击培训基地。”如今,她想把专业的事做得更专业,把拳击馆好好经营下去。

通过体育看到什么?除了奖牌、奖杯之外,体育最大的魅力就是让人们看到了一个人。TA们自我突破、个性张扬,TA们展现着生命纯粹本真的力量与美感;TA们的眼里应当透着对运动的热爱,TA们的脸上,当然也应当有着对自我魅力的欣赏与珍视。

不仅是李梦,越来越多的女性运动员不惮于在赛场上展示自己的个性。比如吴艳艳,同样以带妆上场而闻名,在冲过终点线之后,脸上亮晶晶的五角星贴片灼灼闪光;比如谷爱凌,在完成惊世一跃之后,摘下护目镜是画着眼线的精致模样。

她们的样子不知道令多少观众心醉神迷。她们展现了真正的强大:她们是这个星球上体能最强的一批女性,却也和千千万万普通女性一样,保有着自己与生俱来的天性——当然,这不是女性唯一的定义,不饰妆容同样是可行的,女性可以自由地选择自己的样子。

本届巴黎奥运会被称为男女最为平等的一届,奥运会历史上女性运动员数量占比首次达到50%。这不仅仅是个数字,背后是更加自信、个性更加张扬、精神更为舒展的女性。

她们在丰富着体育世界的叙事,也在带领我们擦亮体育原初的意义:运动,让人们感知自我,重建丰满的人格。打着成功的说辞,毫无根据地指责化妆,压抑人之为人的天性,这样的体育运动还有什么意义?

(来源:光明网)

## 练的时候很累,每一拳下去都很解压 她因为儿子开了一家拳击馆



钱晓梅在拳击馆。

### ■徐桢瑾

最近这段时间,钱晓梅都在忙碌拳击馆扩建装修的事。“我租下了隔壁的场地,打通后的面积有1000平方米,估计是金华最大的拳击馆了。”今年是在金华开拳击馆的第六年。

提起开拳击馆,钱晓梅说,这是一件无心插柳柳成荫的

事。虽然接触拳击运动已经十多年,但她正式练拳击是开馆后才开始的,在这之前一直陪儿子练,开拳击馆也是为了儿子。

### 为方便儿子练拳 她开了一家拳击馆

“儿子小时候身材瘦小,性格内向文静,我担心他会受欺

负。在电视上看到拳击这项运动,我觉得既能强身健体,又能自我防御,于是就打听金华哪里有学拳击的地方。”钱晓梅说,那时金华的拳击馆和拳击教练都很少,当时的教练还是在健身房租了一个瑜伽场地用来教学。

开拳击馆前,钱晓梅做的是服装生意,因为工作原因,少有时间陪伴儿子。“初三那年,他刚刚有点青春期叛逆,老师让家长多抽时间陪陪他。”于是,她停掉了服装生意,一心陪儿子读书。恰好当时,儿子学拳的拳击馆换了较远的地址,原先的教练也不再继续教了。为方便儿子练拳,钱晓梅决定在家附近开一家拳击馆,顺便请来了一直教儿子练拳的教练。“起初是抱着随便开开的想法,本来还打算等他上高中后再回去继续卖衣服,没想到这个拳击馆一直开到现在。”

开拳击馆的第一年,来学拳击的大多是亲朋好友和他们的孩子,还有一些之前做服装生意的老客,拳击馆不温不火。那时,钱晓梅开始跟着大家一起学习拳击,后来彻底爱上了这项运动。“练的时候很累,但每一拳下去非常解压,有的是害怕而哭,有的是挨

### 不教拳当心理导师 要把专业做得更专业

来拳击馆学拳的,有成人也有小孩,成人中,女性多于男性。“一开始都是男学员,这几年随着拳击运动的推广,女学员越来越多。”她说,女性学拳击,有些是为了保持好身材,有些是为了解压。

在拳击馆,钱晓梅不教拳击,而是给小朋友当“心理导师”。她说,这和她母亲的身份有关,懂得如何与孩子相处。“来学拳击的小朋友,每次打擂台,十个有九个上去都是要哭的,有的是害怕而哭,有的是挨