

时间地点可约 教练送课到家

幼儿的体育课也能当“外卖”点



家门口的“体育课”。记者张园

新型服务模式“上门体育”，正悄然在通城出现。快递、外卖可以送货上门，孩子们的“体育课”现在也能在家门口上。10日，本报记者采访了解这种“外卖点单”式培训。

众人感慨:购买“上门体育”物有所值

“女儿9岁了,比较娇气柔弱,体力跟不上,跳绳都跳不到几十个,被同学们开玩笑说太‘弱鸡’,很‘菜’。我一直在想办法提高孩子的体能和体质条件。”10日下午,在我市一家金融企业工作的宋小丽对记者介绍,“我听从一个朋友的介绍,购买了15节‘上门体育’服务,一共15个小时,花了3000多元课时费,没想到效果特别好!现在,丫头跳绳轻轻松松,

跳得又快又好。短跑等其他体育课的常规锻炼项目,经过培训后表现不错,让同学们吃了一惊。”

宋小丽说,她是通过“试水”尝到“上门体育”这一新型服务项目甜头的获益者之一。

“到了约定时间和约定地点,提供‘上门体育’服务的教练就会提前在我们小区空旷的广场塑胶跑道上,摆放好一些体育器材,譬如,小跨栏架、折

叠辅助垫、立定跳远垫,还有带计时器的跳绳、力量拉伸器等,进行来回定向跑、原地开合跳等训练。经过一个小时的训练,教练和我女儿都是一身汗,效果确实是杠杠的。并且,上门服务节省了我们接送孩子的时间。”宋小丽说,这钱花得非常值,经过这种“私人定制式”定向专业训练,女儿的体质和体能发生了显著的变化,让她看在眼里、甜在心里。

培训机构:因人而异量身定制训练科目

“从事体育培训已经有八九年的时间了。提供‘上门体育’服务,我是从去年9月份开始的。目前,在崇川区、经济技术开发区有100多个孩子在每周不同的时间段接受相关体育训练,由孩子的家长请体育教练到自家楼下或居民小区、周边公园里面,带着小朋友一起训练。具体的训练科目,以对应初中的体育中考、国测等标准和要求居多。”10日下午,在我市较早提供“上门体育”服务的“琢玉跆拳道馆”负责人、今年29岁的彭智杰向现场采访的记者介绍。

彭智杰老家在四川成都,2018年从南通大学体育系毕业后,放弃了已经考取的编制,选择自主创业。

“从我们教的小学员年龄层次来看,幼儿园大班至一年级的儿童占据较大比例,紧接着是初中生群体。针对不同年龄段的特点,我们设计了差异化的训练方案。对于年龄较小的孩子,我们侧重于跳绳与基础体能训练,帮助他们协调身体机能。而对于四五年级的‘小胖墩’们,则加强了体能的针对性训练。目前,参与训练的女生数量略高于男

生。‘上门体育’提供个性化、定制化的训练科目,从田径、足球、篮球等基础项目,到针对初中项目测试的立定三级蛙跳等,均有所涵盖。特别是跳绳,这个看似简单的项目实则是贯穿小学至初中最为重要且考试频繁的训练内容。”彭智杰娓娓道来。

至于不少家长关心的“上门体育”的课时价格,彭智杰介绍,以他们推出的“跳绳特价班课”为例,第一期户外班10次课的价格为698元,每次1小时。如果每期介绍满5人,1人可免单。

专家提醒:训练安全自始至终要放首位

“‘上门体育’是一个新生事物,它有一定的市场需求。一些具有资质的体育人士通过这种方式提供相应的服务,带领孩子们在家中、在小区、在公园进行各种体育项目的锻炼,这是一个非常有意义、有价值的服务项目。提高青少年的身体健康和体能水平,对孩子有益、对社会有益,值得大力推广。”10日下午,记者采访了我市体育运动专家、国家田径二级运动员、知名体育健身教练宋磊,他坦率地表明了自己的观点。

宋磊说,怎样确保给孩子

提供的体育训练环境安全、训练过程安全,是重中之重。只有做到训练环境和训练过程的安全,其他诸如教练水平的高低、器械设备的完备、科目设置的科学等,才有利于后面一系列既定程序的展开。

“我们必须把安全放在第一位。为此,教练在上课之前会和家长深入沟通,了解小朋友的基本情况,为小朋友量身定制教案,并根据教案分解教学内容和教学目标,提前准备好上课所需的器材。教练会提前寻找最合适的训练场地,提醒小朋友

将热身运动做到位。”彭智杰表示,“尽管一个小时的课时有限,但我们的教练会在有限的时间内既保证教学质量,又守住教学安全的底线。”

为防患于未然,彭智杰还给每一个长期参加锻炼的学员购买了运动意外险。他认为,运动难免有一些磕磕碰碰,有时可能会摔个跤、磕个皮,给孩子赠送一份运动意外险也是未雨绸缪,守牢“最后一道关卡”,为家长和孩子更好地提供一份安全保障。

本报记者周朝晖 张园

穿线穿到“手软”
羽毛球运动热带火小众职业

▲穿线师正在穿线。
▲红火的生意。
记者司占伟

第一现场

“为什么有那么球拍要穿?”“机器会不会冒烟?”近期,羽毛球教练兼穿线师张怀慈在微信朋友圈幽默地吐槽着穿线业务增长带来的工作压力。

今年以来,羽毛球运动热席卷大江南北,根据国家体育总局发布的一项报告,羽毛球是我国参与人数最多的体育运动之一,有2.5亿人参与这项运动。在南通,热度同样明显。

“要提前两三天预约,特别是节假日,场地供不应求。”羽毛球爱好者吕女士表示,打球的人多了,穿线需求自然变大,“如果常打,拍子高弹的线差不多一个月就要穿一次。”

8日,记者走进南通创新区全民健身中心李宁羽毛球专卖店,张怀慈说话间动作不停,手掌翻转,指尖腾挪,配合着穿线机的运转,动作有点像梭子织布。

“之前每天最多穿10多支,现在要穿20多支。”张怀慈介绍,羽毛球运动好上手,老少皆宜,因为奥运会的溢出效应又火了一把,打的人越来越多,结束当天的教练工作后,他有一天最晚穿到凌晨两点。

环顾店内,四周墙上挂着各式羽毛球拍和不同颜色、等级的线,地上还放着一堆送来待穿线的球拍。据了解,羽拍线就同乒乓球拍的

胶皮一样,直接影响反击球的力度,坏了、松了都要穿,且当下球友追求个性化,对球拍弹性、颜色等要求不断提升,再次助推了穿线热。

红火的生意让穿线师穿到“手软脚软”。久站、瞄准、穿线、拉直、操作机器……整个过程需要注意力高度集中,但这总归也是甜蜜的辛苦,“南通整体价格不贵,一般来说加手工费60元左右。李宁N58较细、打感较好,上海要85元,南通75元。”张怀慈以正在使用的穿线机举例,“这台机器,量上来后,一个月能穿出4万元左右的销售额。”

穿一支球拍要多长时间呢?对于技艺娴熟的张怀慈来说,每只球拍基本20分钟内能穿好线,“学会穿线不难,几天可能就会了。至于学精,得沉淀好几年。”今年7月,从业15年的张怀慈取得李宁穿线师R2等级。他介绍,业内较为认可的是尤尼克斯、李宁、胜利三家品牌认证的穿线师,在南通城区,李宁认证的穿线师有10人左右,还属于很小众的职业。

小众职业随着羽毛球运动走热,进入大众视野,前段时间还有了社交平台热搜。“业务量、关注度都高了,行业会有自驱力。”张怀慈提到,在深夜穿线时,他会和上海、扬州等地的穿线师开启视频,相互交流,“趁国内羽毛球运动热,要学习借鉴,精湛技艺,服务好南通球友。”

本报记者司占伟