

调查

7%调查者 年支出超过1万元

校外体育培训火爆,本报也针对此现象进行线上调查,一共11个问题,涉及参训目的、课程选择、训练频率、日常开销等方面,上百位幼儿园、中小学家长参与。

数据显示,近九成的家长都肯定体育培训的重要性,有一半家长选择报班。从运动项目来看,最受欢迎的是长跑、游泳等耐力型体育,其次是篮球、足球等对抗型,击剑、柔道、摔跤、拳击等格斗对抗型和乒乓球、排球、网球等隔网对抗型体育也是家长优先考虑的。

“你每年在孩子体育培训方面的支出是多少?”在这个问题上,家长的想法弹性大,60%的调查者家庭开销低于4000元,30%的调查者家庭介于4000-8000元之间,另外7%的调查者家庭年支出超过1万元。家长们普遍认可一周一次至两次的体育训练频率,少数能达到一周三次以上。

调查中,家长们给孩子报班的目的也很明确,主要从孩子行为习惯、意志品格磨炼方面考虑,排在前三的选项分别是锻炼身体、有一技之长、锻炼意志。为了应对中考,也有一些家长会选择报班,约有14%的调查者勾选了这一项,还有4%的家长承认体育培训是为了出国做准备,凭借一项在欧美国家占据主流地位的体育运动技能,为交友、留学等社交需求提供便利。

有一个有趣的现象,调查者中很多不到10岁的低龄孩子,就已经有两到三年甚至更长时间的培训时间。超三成的家长是今年第一次给孩子报班,认为后疫情时代应当更加重视孩子的健康体魄,运动习惯要从小养成。

不过,针对体育培训家长也有各自的顾虑。中学生家长担心孩子自制力太差,体育培训占用太多时间会影响孩子的学习。小学及幼儿园家长考虑更多的是孩子接送问题、训练效果是否明显。还有一些家长怕孩子在运动过程中受伤,培训机构不能第一时间处理。



孩子们训练羽毛球。实习生 钱欢摄

心态

小众?高端? 为的就是培养孩子气质

琪琪今年7岁,已是宁波某马术俱乐部的老学员了。在马场上,她穿着笔挺的马术服,飒爽地骑在马背上,有条不紊地操控着手上的缰绳,时而拍拍马屁股让马儿加速。骏马跑起来带起的风引得周边孩子投来羡慕的目光。

“把女儿培养成一个气质女孩是我的目标。”琪琪妈妈告诉记者,因为工作原因接触到这项运动后,她萌生了让女儿学习的念头。

去年5月,琪琪在妈妈的陪伴下走进了马场。第一次接触,孩子吓得躲在教练身后不敢上前,但短短一年训练后已能熟练驾驭马匹。

“以前遇到马不听活会一个人躲在角落生闷气、流眼泪,但是现在她能够自我调节心态,更加积极地处理这些事。”琪琪妈妈看着孩子身姿挺拔,思维和判断能力快速提高,受挫能力也比同龄人强,更是坚定了继续学习马术的想法,“一开始担心太小众了,价格不便宜还要去专门的场地训练,但现在觉得一切辛苦都是值得的。”

据悉,琪琪所在的马术俱乐部面向儿童的收费分12课时3980元和40课时9800元两个价位,主要从慢步、控马入手进行马术教学,学会打浪等动作。该俱乐部的负责人介绍说,儿童马术越来越受到追求时尚、个性的家庭欢迎,如果是长期学马术的孩子,俱乐部还有马匹认养服务,一个月4000元就可以认养一匹专属训练马。

有兴趣,勇于尝试 往体育生发展成人生目标

“因为我喜欢体育,想要成为一个体育生!”新初二生小波是一名体育培训的“老玩家”了。男孩扳着手指数着小时候学过的体育项目,轮滑、游泳、篮球,而他最喜欢的就是跆拳道了。

第一次接触体育培训是小学的时候学轮滑,小波看到其他小朋友在广场上像踩着风火轮一样的“溜冰”,他也想尝试一下,便缠着妈妈给他报了轮滑班。那时候的小波瘦瘦小小的,小波妈妈想着“可以锻炼一下身体,说不定还能拔高”,就带着儿子去参加了轮滑培训班。小孩子天生平衡感就好,很快就学会了基本的轮滑,在教练的指导下还学会了简单的花式轮滑。

第二次接触体育培训是收到了好伙伴的邀请,“小波妈妈,咱们一起送孩子去打篮球吧,就当做个伴!”那时恰逢暑假,小波妈妈正为儿子一天到晚躲在空调房不出门而烦恼,一收到邀请就把小波送进了篮球训练场。几个小子在燥热的篮球馆中从只会拍着球假模假式做几个投篮动作的菜鸟,变成了能够花式运球、三步上篮的小能手。那之后,几乎每一个周末小波都会参加篮球体育培训。

而小波学习时间最长的则是跆拳道,学龄前就开始了。小波对于跆拳道的崇拜最开始是起源于电视剧中那些帅气的回旋踢。

“刚开始只是想让他试一试,没想到他就喜欢上了。”小波妈妈说,她没想到儿子会这么喜欢跆拳道。今年是小波学习跆拳道的第四年,尽管学业压力大,他也并没有放弃训练,甚至暗自决定要往体育生方面发展。小波妈妈很支持孩子的决定,有天赋,想走专业路子,为什么不试试。



孩子在烈日下坚持练习网球。实习生 钱欢摄

专家支招

选对运动项目 这几点很重要

此前国家印发的“健康中国2030”规划纲要提出,要基本实现青少年熟练掌握一项以上体育运动技能,各地学校也开始体育教育,将体育锻炼成了“严查”的暑假作业。但要如何正确认识校外体育培训,选对运动项目,全国青少年健美操技能等级标准推广办主任、宁波大学体育学院骆寅博士给家长支了几招。

越贵越小众的就越越好? 不一定

骆寅博士说,很多家长觉得孩子穿上击剑、马术等“贵族运动”装备后,整个人神气许多,就盲目给孩子报高价班,每年支出从几千元到上万元不等,体现“个性”“品位”。但其实,不管是大众的还是小众的,体育运动基本功效就是能够强身健体,提前给孩子做评估很重要。

在选择机构时,要深入了解该机构的师资、课程体系。好的老师能让孩子的训练事半功倍,科学的课程体系能避免孩子出现运动损伤,最大程度地促进孩子身心的健康发育。课程内容都是严格按照孩子的身体发育特点来设置的,不同的发育阶段训练侧重点不同,注重孩子基础能力的培养,比如孩子的粗大动作训练、协调、敏捷、平衡能力等等,通过训练来促进身体健康发育。

孩子喜欢就够了吗? 体质、性格都要看

目前,市场上一些培训机构也会给孩子私人订制运动项目,其中不光看孩子感不感兴趣,身体素质、性格脾气都要考虑。如身体瘦弱的孩子,最好选择对抗性不那么强的运动,可以自由调节强度、力道,如田径、乒乓球、艺术体操等偏个人的运动项目。反之,性格活泼、精力旺盛的孩子优先考虑武术、跆拳道等具有对抗性强但又注重武德修养的项目。性格内秀的孩子适合集体运动项目,篮球、足球等都可以考虑。需要注意的是,一定年龄的孩子要进行相应级别的训练,家长不能操之过急,急于求成。

技能型强的运动 幼儿最好避免

骆寅博士说,现在幼儿体育培训机构比以前明显多了。虽然适度的体育运动能促进幼儿身体素质、情感的全面发展,但需要遵循幼儿生长发育的规律。家长在选择运动项目时,要根据孩子的年龄选择适合孩子的运动形式。

不同年龄段的孩子的身体发育情况不一样,选择的运动项目也要与之适应,否则容易造成运动损伤,违背了我们报课的初衷。尽量避免技能型和专项性,让孩子通过体育培训锻炼综合能力,提高专注力、语言发展、身体控制、情绪管理等,培养孩子热爱运动的兴趣和习惯,让孩子终身受益。低龄儿童不要过早定位,进行技能型强的运动,以跑、跳、游泳等运动等能促进孩子身体全面发育并且趣味性比较强的课程。