栏间训练。

## 时间地点自定 教练上门教授

# 孩子上“体育课” 家长可线上“点单”

随着“上门服务”越来越火,这种新型模式已经出现在各个行业,“上门体育课”就是其中一种。它通过在线平台或者社交媒体,将有需求的家长和学生与有资质的教练或者机构进行匹配,并提供上门服务,涵盖多种体育项目,家长可以选择上课时间和地点。

这种“外卖点单”式的培训效果如何?是否靠谱?近日,记者对此进行了采访。

### 家长网上下单 教练带器材“送课”上门

10月18日12时许,在西安市贞观路一小区,记者见到了“上门体育课”教练乔治。等待小学员来的时间里,他在单元门外的空旷处摆放好了跨栏架和标志桶。

12时30分,8岁的枘枘一路小跑来到乔治身边。“教练,我们开始上课吧。”因为已是第四次上课,枘枘与教练相处融洽。对于即将开始的体育课,孩子显得很是期待。

两人面对面,在乔治的带领下,枘枘先是做了几个热身动作,随后,为时一个小时的体育课正式开始。首先进行的是双脚交替小跨栏训练,在乔治的引导下,枘枘交替使用两只脚跨过小跨栏。“这项训练,锻炼的是孩子的协调性和灵活性。”乔治介绍。

几组训练结束后,乔治单手向上,指捏标志碟,枘枘原地跳起将其拍掉,随后冲刺跑过一个标志桶后再回到乔治身边。一开始,枘枘活力满满,随着训练的持续进行,他逐渐呼吸加重,开始出汗。“深呼吸,注意调整气息!”时刻关注枘枘表现的乔治提醒道。据乔治介绍,此项训练,锻炼的是孩子的耐力和爆发力。

之前做过的训练,枘枘已熟练掌握,当日的训练中,乔治增加了新的内容。只见枘枘双腿蹬直双手支撑,随后抬起一只手将前方套在标志桶上的标志碟挪至右方标志桶上,且需连续5次进行。

一直在旁守候的枘枘妈妈王女士对于孩子新的挑战,既期待又担忧,看到孩子一开始做得并不好,但在乔治的鼓励下不断尝试很是欣慰。记者注意到,在一个小时的课程中,她多次拿出手机拍摄录像。“只是看感觉变化不大,拍下来和之前进行对比,能明显感受到孩子的进步。”王女士说。

通过交谈记者了解到,王女士是在某社交平台上看到“上门体育课”这种新型服务模式的,因为感到自家孩子身体素质比较弱,希望教练能上门带体育课,增强孩子的身体素质。

训练结束后,乔治带枘枘做了拉伸动作,并进行了全身按摩放松,一节体育课结束。

训练前进行热身。

### “上门体育课”主要练体能

给枘枘上过训练课后,乔治又前往另一小区,为其他小学员上课。

今年24岁的乔治,一年前开始为小学员们进行“上门体育课”。“我是体院毕业,从自媒体平台了解到‘上门体育课’。取得多个教练证书后刚开始和俱乐部合作后来单干,通过社交平台揽客。截至目前,已经带过100多位学员。每堂课的价格根据课程内容和人数会有差别,‘一对一’200元左右,‘一对二’300元左右,最多的‘一对八’500元左右。”乔治说,自己并未组织团课,都是家长相互联系组织好,再找自己去上课。

乔治告诉记者,“上门体育课”的内容分为基础体能和专项体能两方面。基础体能锻炼学员的灵敏性、协调性、爆发力等,专项体能则根据单一项目需求,提供针对性的训练。“接触过的学员中,对‘体能+跳绳’的需求比较多。”乔治说。

每次上课,乔治都会带一个大包,里面根据具体训练内容选择敏捷梯、标志桶、跨栏架、弹力带、标志碟、瑜伽垫、平衡垫、功能圈、跳绳等中的几样携带。

“上门体育课”上课场所多样,小区里、公园里都是训练场所。带学员训练最重要的是保证安全,乔治每次上课之前都会仔细考虑安全问题。“我会在课前梳理一遍要练的项目内容,一些比较危险的动作直接删除,像垫子之类的保护措施会提前准备好。不会让学员自己去做动作,无论是跑还是跳,都一定是在教练的保护范围内。”乔治说。

除了个人教练,在西安还有不少团队提供“上门体育课”服务。采访中一团队负责人表示,“我们团队在招聘教练时,不仅会要求持有相关证书,还会要求有一定年限的相关工作经验。在提供服务时,会与家长签订合同,并对上课进行全程视频记录,教练也会携带药箱或急救包,以备突发情况。我们提供的‘上门体育课’不仅可以教某项运动技能,也可以根据需求进行体能训练,还可以帮助孩子更好地应对体育考试。目前,我的团队一共有18名教练和200余名学员。”

据介绍,“上门体育课”多在周内的中午、晚上和周末进行,一位教练一周上课在20节左右。

训练完毕,教练给孩子做腿部按摩。

### “上门体育课”受热捧 重视体育是主因

家住西安市凤华路的张萌,最近正忙着给孩子找“上门体育课”的教练。“女儿今年6岁,正处于长身体的时候,我总担心她锻炼不够。从其他家长处了解到现在西安有可以上门带孩子锻炼的教练,便想着试试。”张萌说,孩子目前上了三位老师的体验课,准备让孩子从中挑选一位,之后跟着上课。在张萌看来,送课上门,减少了送孩子上下课的时间,非常省时、方便。

枘枘的妈妈王女士表示,之前,她也给孩子在培训机构报过课。“十多名孩子一起上课,基础不同,需求不同,老师需要照顾所有孩子的进度。为让孩子集中精力,上课中还会添加趣味游戏,1个半小时的课程下来,孩子无法一直处于适合自己节奏的训练中,玩乐的占比较大。”王女士说,教练送课上门,不仅节省了孩子和自己的时间,训练时,教练还会制定适合孩子具体情况的训练内容,在孩子动作不标准时给予专业指导,在孩子疲惫时给予适时鼓励,训练成效显著,孩子的兴趣也有所增长。

记者19日在采访中了解到,选择“一对多”模式的,多为同年级学生的家长。“在学校,孩子们有相同的考核需求,训练时,教练所讲内容适合所有孩子,几人一组训练,还有竞争性在里面,有促进作用。”

记者搜索社交平台发现,不少个人和机构都发布了关于提供“上门体育课”的信息,其中“少儿体育”“中考体育”等关键词出现的频率尤为突出。

专业人士指出,比起学校开展的体育课和一些校外培训机构提供的体育运动服务,“上门体育课”的优势是显而易见的,“首先,对于很多双职工家庭来说,教练带着器材上门,既灵活、方便又解决了家长的接送难题。其次,随着社会对体育的重视,以及体育被纳入中高考的情况,家长们对孩子的日常体育训练越发关注,仅靠学校的体育课,一些孩子难以跟上或达到较好效果,而‘上门体育课’可以提供更有针对性、个性化的服务。而且,‘上门体育课’有‘一对一’和团课两种形式可选,较好地兼顾了训练效果和性价比。”

### “安全+专业”才能上好“体育课”

面对“上门体育课”这一新兴事物,家长们最为关心的莫过于其合法合规性问题。据了解,国家体育总局已出台相关政策,对课外体育培训行为进行了规范。执教人员需持有体育教练员职称证书、社会体育指导员职业资格证书等相关资质,确保教学质量和安全。

采访中,有家长表达了担忧。“‘上门体育课’可能在小区广场、户外公园等地方进行,这些场地通常有行人活动、车辆进出等,而且缺乏专业体育场地的减震功能,教练带来的器材是否符合安全标准,都是‘上门体育课’中存在的安全隐患。”

陕西许小平律师事务所律师刘傲提醒,在“上门体育课”培训中,家长需要注意以下几点:对教练的资质进行审核,确保教练具备相应的资质和专业背景。合同中应明确教练的资格证书或教练员职称证书等信息,以保证教学质量和安全性;签订合同:与体育培训机构或个人教练签订合同非常重要,合同可以明确双方责任,包括培训过程中的安全问题和责任划分;视频监控:了解训练过程是否有同步视频监控是一种方式,可以确保训练过程中的安全,及时发现问题并处理;急救保障:了解教练是否携带急救包或药箱,以应对突发状况,保障学生在训练过程中的安全需求。“只有在安全和专业的前提下,上门体育服务才能为孩子们带来真正的益处和乐趣。”刘傲说。

对“上门体育课”这一新型服务模式,有业内人士提出建议。“一些简单的训练项目,教练携带的训练器材可满足需求,一些专业性强的项目,对社区和社会公共体育设施的配备及管理提出了更高的要求。一些小区和公园缺少专业的体育场地和器材,导致部分体育项目无法开展。对此,可根据需求酌情开辟专业化的新场地、添置新设施,满足学生和家长的需求。”

扫码看视频

文/本报记者 陶颖
图/视频 本报记者 代泽均