

为啥许多家长要把孩子送进暑期体育培训班？ 参加运动有益身心比窝在家里强

暑假到了,许多家长都有一个共同的烦恼:漫长假期里,孩子有很多空余时间,与电子产品接触的机会也就多了。渐渐地,孩子们不喜欢出门活动,对作业抱有应付态度,视力下降更成为家长担心的问题之一。这种情况下,不少家长将孩子送到体育培训机构,不仅能锻炼孩子,又能充实孩子的生活。

现如今,体育培训的项目增多,不少家长都在有目的地进行选择。连日来,记者前往我市多家体育培训机构,分别采访教练、学生以及家长,了解学员的情况以及家长的想法。

□记者 任晓

体育培训 以强身健体为主要目标

近日上午10时,记者在市体育中心游泳馆见到了10位平均年龄七八岁的学员,他们正在教练的指导下进行憋气、漂浮等动作的训练。游泳馆周教练告诉记者,暑假班已经招收500多名学员,以新学员为主。

“近年来,暑期学习游泳的学员分两类,一类是七八岁的孩子,一类是准备体育中考的学生。”周教练说,前者学游泳大多是为了强身健体以及防止水中意外的发生。

“我家孩子个子比较小,加上他自身喜欢玩水,我就建议他来学游泳。一来可以强身健体,二来也能防溺水。”卢女士的儿子今年10岁,当天是第二次上课。她说,孩子的接受能力很强,上了一节课就已经学会憋气和漂浮,前一天晚上还兴致勃勃地对妈妈说他好像会游了,对游泳表现出浓厚的兴趣。“一期有12次课,天气允许的情况下每天一次课。孩子要是喜欢,就一直学下去。”她说。

除了强身健体外,有些家长送孩子来学游泳是因为孩子“营养过剩”。应先生就是其中之一。

“孩子的饮食习惯不好,不爱吃蔬菜,肚子上好多肉。”应先生告诉记者,综合考虑之后,他给孩子报了游泳培训班,希望能帮助孩子减减肥。

同样是为了强身健体,市民徐女士选择将8岁的儿子送到跆拳道馆。她告诉记者,孩子第一次提出想学跆拳道是在两年前,当时是兴趣使然。那个时候她觉得孩子的年纪还太小就没有答应。徐女士说,孩子在班里个子只算是中等水平,下半年开始上小学了,考虑之后她把孩子送到跆拳道馆。

“近年来,学习跆拳道的学员普遍低龄化。”宏武跆拳道馆的熊教练说,道馆中的学员以小学生为主。近年来,因为学习的选择性越来越多,学习跆拳道热潮已经过了巅峰时期。

学员在学游泳



学员在对攻训练

矫正视力、解决注意力不集中问题

在哈尔斯庄则栋乒乓球俱乐部,记者见到了今年10岁的小姜同学,她正在球台上与伙伴进行比赛。据了解,她学乒乓球已经两年多了。

“刚开始学乒乓球时,我的眼睛是假性近视。”小姜说,当时去医院检查视力之后,医生给她推荐了几种训练眼球的方法,偏爱乒乓球的她果断选择打乒乓球。她兴奋地说,如今她的视力达到正常视力水平。“即使我的眼睛已经恢复了,我也会继续坚持。毕竟有一技之长很重要。”她说。

俱乐部负责人仵勇教练告诉记者,在打球过程中,学员的目光要一直落在球上,眼球随着乒乓球的



乒乓球反手拨球训练

运动而转动,对视力有好处,能矫正假性近视。在他们俱乐部,有30多名球员通过打球成功矫正视力。

“打球也能很好地判断孩子的注意力是否集中,对提高注意力也有帮助。”他说,每位家长送孩子来训练时,都会下意识询问孩子的基

磨炼意志,优化心理素质

在采访过程中,三位教练都提到了学员训练与学习之间的关系。他们认为培训与学习并不矛盾。在一定程度上,体育培训能磨炼学员的意志,优化学员的心理素质,尤其是对年龄较小的学员而言。

“人生如球场,有起也有落。我们希望通过内部小组赛的形式,培养孩子们成功时不骄傲、失败时不气馁的品德。”仵教练说,每周他们都会举行内部比赛,将孩子们分成不同的组别进行对打,根据比赛结果调整组别,以激发学员们的学习动力。

说到这儿,仵教练满脸自豪地说,在小组比赛时,好多学员在面对比分落后时并不气馁,即使很艰



学员在练习跆拳道

难也能调整好心态,一分分将比分追平,甚至逆转战局。“失去一分很简单,但是要把比分追平就很不容易了。让孩子们明白不到最后一刻决不放弃,我们的目的也就达到了。”他说。

记者手记 课业之余,让眼睛多些休息

近日,记者看到一个帖子:3岁半的孩子近视800度。省眼科医视光中心的一医生说,儿童近视患者有个明显的趋势:高增长和低龄化。

记者采访时发现,许多孩子在完成作业之后各种电子设备不离手,这个问题困扰着家长。也正是因为这个原因,家长们更加乐意将孩子送到体育培训班,既能约束孩子,又能提高孩子的身体素质。

曾经有人将眼睛比喻成高级的相机,它能自动对焦、补光,像素还比单反相机高许多,也有人说眼睛是心灵的窗户,在必要的用眼之后,让这一无价之宝得到休息理所应当。

本情况,对那些注意力不集中的孩子会更加关注。

程先生的儿子今年读小学二年级,老师曾不止一次说他的孩子上课注意力不集中。程先生也发现孩子在做作业时小动作特别多,每次提醒维持不了几分钟。去年,他将孩子送到仵教练那里练习乒乓球。

“一开始他很不耐烦,甚至有些排斥。”程先生说,最初教练让其练习发球,没打几个就跑到一边去。孩子在球场交到新朋友后,看着同伴打球的技术很好,渐渐有了兴趣,对打球也更加专注。同时,他惊奇地发现孩子做作业时小动作也少了。

“对于跆拳道而言,在学习的过程中难免会发生磕磕碰碰。”熊教练告诉记者,有些年纪小的学员最初在练习的时候,会在摔跤或是擦破皮时哭泣。让这些孩子能在下次受伤时勇敢站起来,也是培训的目的之一。“无论哪项运动,都需要坚持不懈的努力。这个过程也是磨炼学员的意志的过程。”他说。

“在下水之前,我们也会以真实的例子向学员们解释‘不逞强’。”游泳馆周教练说,许多游泳发生的意外都是好胜心使然。好胜心理谁都有,教学员在遇到挑衅时如何正确做出判断也是他们所要教授的课程之一。

房源信息

出租
西站附近二、三层钢结构带电梯,3200㎡。15867916661,745261

桐琴厂房出租
8657,3000㎡13967913124

厂房出租
9017单层厂房10000㎡出租,可分租,位于四路交界南马工业区。卢先生13967938854,500488

城西名苑套房转让
9062全新高端设计精装修,带全屋家具、电器,拎包入住。人民一小附近,总价47万元起,热销电话:18957971505居源房产

厂房转让
9064长城科技园占地4878㎡,建筑5100㎡。18266936692

店面转让
9086神州模具城店面占地1050㎡转让13967916211

新厂房出租
9088武义牛背金1-4层,建筑面积8000㎡和19000㎡,三个月左右交付13905892955,652955

厂房出租
9149郭山工业区一楼标准厂房1500㎡出租。电话13605894475

店面转让
9151紫微北路56号国有一间一楼店面转让。13758978780,678780

厂房出租
0088夏杜曹工业区1-4层2880㎡,有货梯,250KW变压器,已腾空;另620㎡单层。13605898742,727149

厂房出租
9147开发区清源路8820㎡。13819903918

厂房出租
0092芝英二期工业区三楼整层3200㎡厂房出租。13967936960

江景房低价转让
0109华联楼上13506791475

厂房出租
0117花街工业区6500㎡左右,二层,另1500㎡在五楼(限装配或办公)。13806772606,662606

华丰路店面向租
0158两间15267938103

厂房出租转让
0162老水泥厂3000㎡,证件齐全水电齐全;另有标准厂房二楼1800㎡、1200㎡出租。电话:13958451126,586326

厂房出租
0165武义桐琴五金工业园有占地12000㎡,建筑11700㎡出租,租金面谈。电话:15258986007,742837

厂房出租
0169,3000㎡出租体育馆旁13735708390,698390

山水御园套房急转
0171溪边东棚头顶楼13506790411,651140

桐琴套房急转
0194电话13516931497

厂房出租
0191花川工业区标准厂房,建筑面积一至二楼共15000㎡出租,交通便利(建材市场附近330国道旁),宜做仓库,价格面议。电话:13858918896

特价厂房转让
0120武义王宅工业区厂房转让,土地证占地5000㎡,建筑4000㎡,总价890万元,只要首付款450万元,房产证在手马上可以过户。13967974777

特价厂房转让
0120武义王宅工业区厂房转让,土地证占地7300㎡,建筑7000㎡,总价1250万元,只要首付款600万元,房产证在手马上可以过户。13967974777