

沪上青少年酷暑追捧特色体育

乐翻天

文体社会

烈日炎炎,当高温伴着暑假同时拉开大幕,申城的青少年又该如何在夏日觅得一份清凉?运动或许是最好的方法。本报记者近日走访沪上多家体育培训机构,实地体会了一番高温热“练”的滋味……

今年夏天,上海市各类青少年体育培训班报名异常火爆,与以往集中在游泳、足篮排等传统项目不同,近年来青少年体育培训呈现项目迭出、小众吃香的新态势。滑冰、马术、击剑、跆拳道等项目成为颇受热捧的“香饽饽”。



■ 飞扬冰上运动中心成了夏日好去处 厉冉冉 摄

享受冰火两重天

地点:飞扬冰上运动中心
温度:3℃



什么运动最适合酷暑炎夏?游泳?不不不……更凉快的是体会冰火两重天的感受!

走进位于浦东新区的飞扬冰上运动中心,犹如进入急冻的大冰柜——一股超强冷气扑面而来,不由地让人打了个哆嗦。一到夏天,专业冰场成了孩子和家长们的“避暑胜地”。

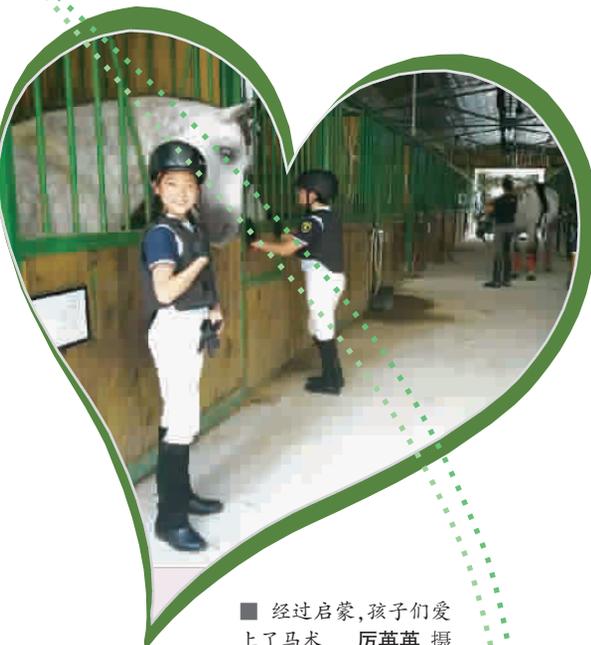
上午10时刚过,冰面上已站了20多位全副武装的孩子。穿着羽绒服,听着教练的指令,做着滑行动作。其中不少已经滑得有模有样,还有一些刚刚起步学滑冰的孩子,在冰面上像企鹅一样摇摇摆摆小心翼翼地挪动着步子。

自7月1日起,飞扬冰上运动中心每周举办一期暑期滑行班。滑行班面对的是滑冰零基础的孩子,越来越多的青少年通过这样的暑期特训爱上了冰雪运动。

10岁的女孩申请怡上了4节课后便能在冰面上恣意滑行,她告诉记者,之前学过轮滑,如今转战练滑冰,就会比较轻松。“练好滑冰,接下来我还想学花样滑冰,特别喜欢在冰面上飞驰的感觉。”

戴着头盔,穿着厚厚的防护服,站在冰场边一片特定滑冰区,4个小男孩脚踏冰刀,手持球杆,风驰电掣地在洁白的冰面滑行。帅气的模样引来不少旁观者的艳羡。场边,刘女士裹紧了外套,踩着脚,静静地看着自己的儿子,她坦言让儿子练习冰球是为他日后去加拿大留学打下基础,“冰球运动在加拿大比较盛行,这样孩子到了国外后,能通过运动迅速融入当地的文化氛围。”

由于学习费用高,冰球运动在过去贴着“贵族化”的标签,练习冰球的大多是外籍孩子,或者是就读于国际学校的学生。如今,随着人们生活水平的提高,越来越多的家长愿意让孩子去接触冰球这项新兴的运动项目。在刘女士看来,冰球是一项集体运动,不仅考验个人速度还讲究队员间的配合,在强身健体的同时,还能培养团队意识。



■ 经过启蒙,孩子们爱上了马术 厉冉冉 摄

高温骑马乐无穷

地点:爱久马术俱乐部
温度:35℃



换上骑装,穿上马靴,戴上头盔,10岁的吴东升在教练的帮助下翻身上马。只见他双手紧握缰绳,挺直着身子骑在马背上,不一会儿,豆大的汗珠便从他的脸颊上滚落下来。骑完8圈后,吴东升下了马,猛喝了几口水,用手擦了擦额头上的汗水,“现在觉得腰有点酸,屁股坐得也有点疼,但骑马时,一心想着如何保持身体平衡,全然忘却这些酸痛了。”

骑马时要求骑手肌肉紧绷,思想也要高度集中,在如此炎热的条件下,无疑是对孩子们意志和耐力的考验。吴东升的妈妈告诉记者,自从儿子练了马术之后,她惊喜地发现孩子做任何事专注了不少:“以前儿子比较好动,坐个20分钟就坐不住了,现在做事变得

更有定力了。”

除了马术训练,夏令营还设置了马房实践课。来到马房,刘馨瞳难以抑制兴奋之情,一边听着讲解员的介绍,一边忍不住伸手去抚摸可爱的马儿。在为马儿打理梳洗时,刘馨瞳动作轻缓,生怕弄疼了马儿。“马儿很温顺,很通人性,只要你待它以深情,它便会回你以忠诚。”

每次上马前,刘馨瞳总是会凑近马儿捋捋它的鬃毛,和它细语几番。上了马,稚气的笑容时常洋溢在刘馨瞳的脸上,“我很享受和马儿相处的时光,在我心里马儿已经成为了我一个无言的玩伴。”

本报记者 厉冉冉 实习生 陈慧琴



■ 孩子越来越多 陈慧琴 摄

拳打脚踢有动力

地点:乐动跆拳道馆
温度:24℃

“哈、哈、哈……”走进位于宝山区的乐动跆拳道馆,只见30多名孩子正光着脚摆出招式,随着教练一声令下,学员们架势十足地做着出拳、横踢、侧踢等基本动作。

和冰雪运动不同,跆拳道是申城青少年一直比较钟爱的运动项目。而近来,更是呈现火爆态势。乐动跆拳道馆负责人章宇告诉记者,自暑期班开班以来,来上课的人数比平时翻了一倍。

身材壮实的闫子宁眼神锐利,一招一式打得极为认真。尽管跆拳道馆内有空调,温度清爽宜人,但小男孩的额头上布满了汗珠。今年15岁的闫子宁练习跆拳道已经有7年之久,腰上绑着的蓝黑带显示他武艺不俗。闫子宁告诉记者,在未接触跆拳道之前,他是个小胖墩,体质也比较差,上个体育课就觉得又苦又累的,而现在跑个1000米也不在话下。谈到练跆拳道的好处,闫子宁滔滔不绝:“练跆拳道不光能强身健体,还能磨练人的意志品质,同时还能学会礼仪。”

炎炎夏日,热浪滚滚,而有这么一群孩子顶着酷暑,兴致勃勃地来到位于崇明区的爱久马术俱乐部,开始为期6天的马术夏令营。

夏令营是爱久马术俱乐部的传统项目,面对的是8岁-15岁的青少年。6天5夜的夏令营中,家长可以将孩子托管在俱乐部,让他们在学习马术的同时,体验集体生活,感受农家田园乐趣。除了每天上下午雷打不动的马术训练外,孩子们还会在老师的带领下,前往农庄进行蔬果采摘,体验农活等特色项目。

俱乐部介绍,来夏令营的大多是马术零基础的青少年。7800元的费用中包含了两套专业马术装备,性价比颇高。

从一开始小心翼翼不敢靠近马,到结束时与爱马依依不舍,不愿离去,大多数的孩子都因此爱上了马术运动。今年第一期夏令营刚结束,就立即有一小半学员报名了新一期,“孩子们乐不思蜀,家长也发现孩子有了明显变化。”

记者手记

暑假作业

还记得小时候的暑假吗?电视、冷饮、无忧无虑的发呆,那最后时刻埋头苦做的暑假作业,当然,还有游泳池里的欢笑……记忆中的暑假是带着一点漂白水味道的,美好的就好像一个童年的梦。

青少年是“群居性”人群,他们都喜欢聚在一起,小伙伴们在一起玩耍、锻炼时,他们之间感觉会更默契一些,而且还可以在运动中共同交流和进步。当补习班成为周末的主流,当手游、网游充斥青少年的课余时间,或许只有暑假才能让孩子们有更多机会亲近运动、爱上运动。

当小胖墩、小皇帝越来越多,当孩子的身体素质和娇惯脾气成为反向两极,越来越多的家长意识到了体育锻炼的重要性。

对于孩子而言,或许更好的陪伴就是在汗水中共同成长。而这份暑假体育作业,你今天做了吗? 厉冉冉