

“地毯上的芭蕾”小花正绽放

——从艺术体操俱乐部邀请赛看育才新路



场外音

普惠体育

□ 金雷

当艺术体操这样的高冷项目，如今也成为普通家庭育儿的选择，社会对体育的认识，回归到她的初衷。

体育是力量、速度和技巧，更是协作、分享和成长。越来越多的家长认识到，孩子需要从题海里走出来，去阳光下奔跑，去草地上撒野，与小伙伴欢笑。一旦孩子亲近运动，她的魅力将让每一位参与者都受益终身。

从小爱运动，长大我最棒。这是上海去年起推出的少儿体育联赛的口号。当体育回归大众，成为每个孩子日常生活必不可少的一部分时，就需要更多的平台来满足家庭的需求。

京普林塞斯国际俱乐部比赛的个人棒操冠军。

结束艺术体操职业生涯后，岳昱辰妈妈曾转行舞蹈演员。问她为什么不让她女儿先学舞蹈，她解释，因为艺术体操兼具体育和艺术的优点，而且作为体育项目，艺术体操的训练强度能帮助孩子更快地取得进步。3年来，看着女儿的身姿越来越挺拔，肌肉线条越来越漂亮，而且乐于助人，总是在俱乐部队友遇到困难时第一个伸出援手，岳昱辰妈妈由衷地为艺术体操训练带给孩子的成长而欣慰。这次来上海参加第四届 DF 艺术体操俱乐部邀请赛，岳昱辰报了球操、绳操等集体项目，妈妈也希望孩子通过与队友协作争夺荣誉，更多地去理解团队精神。

俱乐部兴起 育才筑新路

这几天聚集在黄浦轮滑馆的国内俱乐部来自北京、上海、广州、深圳等各大城市，拿北京来说，包括岳昱辰代表的普林塞斯国际俱乐部，共有 5 家艺术体操俱乐部派出了队伍。这些俱乐部拥有专业的场地，专业的教具，专业的教练，除了吸收自己的学员，她们与不少中小学合作开设艺术体操课程，每年定期组织学员参加集训、夏令营、冬令营、汇报演出和国内外艺术体操比赛，培养和储备未来行业尖子的同时，不遗余力地推广艺术体操项目，取得良好的社会影响力。

在去年举行的上海市第 16 届运动会艺术体操比赛上，市场化运作的俱乐部人才普及模式生根发芽，全市 16 个区，有一半采取购买社会俱乐部服务的方法组队参赛。在看到项目进步发展的同时，艺术体操人保持着清醒头脑，谋划未来吸引更多孩子和家长参与，扩大这项运动的影响，储备更多的后备人才。市运会期间，上海市体操中心办公室主任陆叶透露未来业余组加入市运会赛事、鼓励更多有条件的区开展这项运动、改革竞赛体制扩大普及面等改革措施。上海市青少年训练中心相关人士表示：“要借助艺术体操自身的底蕴和市场力量，探索一条内外兼修的项目发展新路，继续为上海乃至全国输送优秀人才。”

本报记者 金雷

这样的业余联赛建制突破单项赛事的瓶颈，赛季长达 8 个月，开设街舞、轮滑、艺术体操、旱地冰球等许多现在广受青少年喜爱的竞赛和活动内容，吸引到 1 万多名选手和他们的家庭参加。报名的每一个孩子都会建立信息档案，记录参赛轨迹，让体育见证他们的学习与成长。

“体育就是教育。”在前不久结束的首届西南位育杯长三角中学生乒乓球赛上，中国乒乓球学院院长施之皓曾说道。从体育人到学校再到家长，大家形成共识，体育的力量，将真正惠及少年的成长，社会的进步，国家的富强。



文体社会

这几天，上海黄浦轮滑馆里热闹非凡，第四届 DF 艺术体操俱乐部邀请赛正在进行。来自全国各地以及泰国、马来西亚等 34 支艺术体操俱乐部代表队，共 300 多名选手，在这里翩翩起舞，跳起“地毯上的芭蕾”。这项赛事已经连续举办到第四年，今年的比赛由亚洲艺术体操俱乐部联合会牵头，随队裁判 12 人，多位艺术体操界的嘉宾受邀到场观摩。为什么一项以业余选手为参赛主体的艺术体操赛，能有如此广泛的影响？这要从艺术体操这项“高冷”运动的育人价值被更多家庭认可、艺术体操的培训模式由专业化向市场化拓展的背景说起。

妈妈专业队 女儿当爱好

这里，我们不妨先来看一名参赛选手的范本。10 岁的岳昱辰（见右图）目前就读于北京德威英国国际学校，这一次，她是代表普林塞斯艺术体操国际俱乐部来上海参赛的。小昱辰在俱乐部练习艺术体操 3 年，已经多次在北京、广州和香港举行的艺术体操俱乐部赛事中捧得集体和个人项目的冠军。而小昱辰的妈妈，曾经是一名专业的艺术体操选手。

艺术体操项目特别“吃辰光”，成才周期长。因为自身的专业经历，岳昱辰妈妈觉得，俱乐部的培育模式适合女儿在这方融合体育与艺术的天地，先培养兴趣。岳昱辰参加的普林塞斯艺术体操国际俱乐部 2015 年才成立，但师资力量非常专业。带教岳昱辰的教练员队伍中，除了原中国国家队选手，还有从艺术体操强国俄罗斯聘请来的多位专家级教练。高水准的师资保证了高水平的教学和训练，也帮助孩子根据自己的特点，按照运动规律，带着热情投入艺术体操的世界。

钟爱是棒操 参赛重集体

奥运赛场上的艺术体操融合了技巧、舞蹈、韵律和色彩等丰富的艺术形态，但美则美矣，总给人略带高冷的感觉。迈入全民健身时代，体育育人的价值得到社会更多的认可，近几年，艺术体操也走近普通家庭，为更多家长和孩子接受。俱乐部育才模式的兴起，则提供了一个满足上述需求的平台，让更多孩子能一圆“地毯芭蕾梦”。

在普林塞斯艺术体操国际俱乐部，岳昱辰每周训练 3 至 5 次，平时每次 3 小时，周末则是全天。遇到比赛，还要针对性地加练。但小昱辰一点都不叫苦，反而很投入。问岳昱辰，钟爱艺术体操里哪个项目，她回答棒操，“因为棒操是双器械项目，两个手能做到平衡，我为自己骄傲。”小昱辰最近捧起的一座奖杯，就是去年北

杨浦区打造市民健身新模式

三代同堂齐锻炼

近来，63 岁的李阿姨和老伴每天都要去杨浦区殷行街道市民健身（健康）中心报到。“在这里，有专门的康复指导员给我‘私人订制’养生方法，血压稳定了，体重也下降了，让我感到很放松、很愉悦。”被李阿姨点赞的健身中心里，除了健身器材，在操课设置上也适应老年人需求，推出了包括太极拳、健身气功等传统养生课程，预防跌倒、疼痛缓解等专题课程，还有交谊舞、健身操等时尚健身课程。

殷行街道户籍人口 15 万，辖区内多为几十年的老旧小区，人口老龄化程度超过 40%。老龄化社会如何让老年人生活更有质量、更有活力？殷行街道市民健身（健康）中心的开辟，让 80 岁的老年人也可以健康优雅地生活。

上午 9 时，健身（健康）中心有不少中老年人，先测一个血压，然后在跑步机上慢跑，再在律动沙发上体验血液循环加速。70 岁的俞阿姨说，儿媳在二楼乐刻健身，看到一楼开了这家专为老年人健身提供服务的场所，便带俞阿姨过来了。

相比一楼的宁静舒缓，二楼的中青年健身区则动感十足，伴随富有节奏感的音乐，几个青年正在跑步机上快速奔跑。而在室外儿童健身区，孩子们正在欢乐地玩耍。“很多老年人因为要照顾孙辈无法外出，我们为此开辟了儿童健身区，让老年人可以带着孙子来健身。”负责运营这家健身中心的尚体健康科技公司市场部总监余晨洁说。

原来，殷行街道市民健身（健康）中心在设计时将 2000 多平方米的场地进行合理规划和调整，由殷行街道提供场地并负责监管，乐刻运动提供专业健身教练、各类团操私教课程、智能系统等基础运维，尚体健康科技提供专业健身器材及运营服务。根据年轻人、老年人、青少年三代不同人群的精准定位，这里实现了“三代同堂齐锻炼”的愿景。采用“互联网+”的管理模式，市民在中心可以通过 APP 付费成为健身会员。中青年健身区全天卡每月收费 199 元，而白天公益时间段和专为老年健身者打造之乐活空间每月收费 99 元，日均仅 3.3 元。

这一管理运营模式，在杨浦区最早推出的全市首家 24 小时不打烊市民健身房“乐刻 24 小时健身房”时便已试水，收获了好评。位于隆昌路的杨浦市民健身中心，如今已经成了网红健身房。据店长李翔介绍，目前杨浦市民健身中心的乐刻健身一天接待近 300 人。12 台跑步机一字排开，尤其是晚饭过后，根本没有空位。令李翔印象深刻的是，暑假里越来越多的青少年在家长的陪伴下，来到这里健身。

从两年前在杨浦体育中心成立的全市第一家 24 小时不打烊市民健身房，到五角场街道第一家社区型“互联网+”市民健身房，再到殷行街道第一家精准服务全人群的社区市民健身中心，杨浦区在体育公共服务模式创新上走出一条多元化发展之路。

本报记者 陶邢莹



本报记者 李铭坤 摄