

教练带着体育器材上门,提供定制服务 武汉兴起“上门体育课”

“不要弯身体,两只腿要同时跳!”8月30日晚,武昌区新鑫佳苑小区广场的砖地上,5岁的果果正在家门口上“体育课”——敏捷梯训练。

教练朱颐带来了教具“绳梯”,果果在他的示范下前后跳跃。一旁陪同的果果妈妈李女士告诉记者:“能看到孩子在进步,身体协调性强多了。”

在武汉,正兴起上门“体育课”,教练带着体育器材上门,提供定制服务。在社交平台上搜索“体育课上门”,有大量内容涌现,热门帖文下咨询用户超200人。

家门口的体育课怎么上?是否安全有效?记者进行了走访。

内容个性化

“地点你定,器材我带。”朱颐在自己的社交账号的视频里写道。

朱颐是一名退役战士,有7年幼儿体育培训机构教练经验。

今年3月,朱颐开始从事体育课上门工作,并成立了公司,专做针对儿童、青少年的体能训练及搏击、跳绳等技能教学。朱颐介绍,之前在体能馆做教练时,就有家长询问能否直接上门教学。他察觉到了“痛点”:大部分家长工作日需要上班,接送孩子的任务交给家里老人,若是遇到雨雪天气,老人接送很不方便。

家住江岸区的刘女士正打算购买10节课的课包。她说:“都是老人带娃,就在小区里上课接送很方便。”

尝试了几节课团课后,刘女士发现孩子也很喜欢。“她本身比较好动,一起上课的也都是小区里的熟面孔,积极性比较高,正好也能锻炼身体。”

市民李女士的孩子果果今年5岁,她觉得果果的体质较同龄人弱,希望通过锻炼来增强孩子体质。“之前幼儿园也开展了一些体能训练,但是孩子太多了,老师顾不过来,果果就太能跟上了。”李女士说。李女士认为,相比很多小朋友一起上的大课来说,上门体育课虽然费用高一些,但针对性更强。例如,教练发现果果的平衡力有所欠缺,就设计了针对平衡性的系统训练。

记者走访发现,目前上门体育课涵盖体能训练、田径、跳绳、搏击等技能学习、调整体态、中考体育、考公体测等,主要有一对一私教和团课两种形式。教练的工具包通常是一个简易拉杆箱,内含拳击手套、运动梯、敏捷梯、平衡球及安全防护包等。训练地点由家长指定,通常为小区广场、户外公园。每节课的市场价格约为300元,费用可按人数均摊。

教练有门槛

体育课上门,如何保证教学合格安全?记者发现,在准入门槛、安全保障等方面,不同机构的标准不一样。

根据国家体育总局办公厅印发的《课外体育培训行为规范》,执教人员应持有以下至少一种证书:体育教练员职称证书、社会体育指导员职业资格证书、全国性单项体育协会颁发的体育技能等级证书、体育教师资格证书、经人力资源和社会保障部确定的人才评价机构颁发的体育职业技能等级证书、经省级(含)以上体育行政部门认可的相关证书。

武汉七鱼体育文化有限公司相关负责人吴过介绍,团队教练需至少持有一种相关证书的前提下,经过机构的培训和考核才能上岗。上课时,教练需要提前架好摄像头,全程视频记录。吴过解释:“一是我们要通过视频看他的教学有没有执行到位;另一方面如果出现事故,也便于后期查看。”

朱颐所在公司要求教练除了至少持有一种相关证书外,还有2年以上或1000节课以上的儿童教学经验。

这两家机构都要求教练随身携带药箱或急救包上课,内含绷带及处理外伤的常用药物。孩子在训练过程中如出现磕碰、擦伤等,可当场包扎处理,如出现严重摔伤或其他意外情况,教练应立即判断情况紧急送医。

“我们主要目的还是提升体能,在课程设置上不会有一些很危险的环节。”朱颐说。

风险应注意

记者发现,除了公司形式的上门培训机构外,在社交平台上,还有许多从业者个人自由教练。

吴过认为,个人做的话,专业性没有第二个人进行监督管理,服务品类一般也较少,专业性可能经不起推敲。

武汉市六中位育中学体育老师李忠洋认为,上门体育课的存在有其合理性,与学校统一开展的体育课相比,这种模式针对性更强,时间地点更灵活,训练方式和方法也更多样。“但这种模式也有一定的局限性。”李忠洋分析,首先小区很少有专业的体育场地,多是沥青、水泥场地等,没有减震功能,在跑动或跳动时,容易增加运动损伤的风险;场地和器材的限制也使得一些体育项目无法开展。

此外,小区内不可控的干扰因素过多,也可能导



上门教练正在小区广场对学生进行“敏捷性”训练。实习生刘梦楠 摄

致一些突发情况,会有一些的安全风险。李忠洋说:“比如说在小区里练习跑步时,不可避免地会受到行人、车辆等的影响。”

武汉市体育局竞技与青少年体育处工作人员表示,从安全性和专业性角度来说,家长选择已进行工商注册登记、持有培训许可证的体育培训机构,并在交易时签署合同,风险较低,不建议找个人教练。“一是无从判断他是否具备专业技能,对孩子来说有很高安全风险;二是难以监管。”这名工作人员解释说。

实习生刘梦楠 记者占思柳

社区设置“定时定点回购”点

居民家的“笨重大件”有专人代扔

武汉晚报讯(记者宋磊 通讯员冯夏雪)“旧被窝、棉花絮、坏收音机,你们收不收?”“收的,拿来吧,不方便拿的大件我们上门取。”9月2日上午8点半,江岸区西马街道模范社区小广场热闹起来,身穿红马甲的工作人员在这里搭起“定时定点回购”点,“上门”回收居民废弃生活物品。

旧衣服、毛绒玩具0.5—5元/公斤,快递纸盒0.9元/公斤,书本报纸1元/公斤……在这个“定时定点回购”点,记者看到,各类生活废弃物回收价格在横幅上标明,两位回收人员站在电子秤旁接待居民,他们还提供大件家具回收代扔、搬家托运等服务。

“通过把废品回收服务送到群众家门口,为居民提供便利,提升生活垃圾分类意识”,江岸区分类办工作人员殷志文介绍,“定时定点回购”点由该办与江岸区城管执法局、西马街道办事处联合回收企业,在西马街道18个社区设置,每周固定时段驻点收取、处置各类废弃物。

当天上午,模范社区居民周瑞义将自己堆放在厨房里的空油壶、饮料瓶装在一起拎下楼,来到回购



西马街道每周固定时段驻点收取各类废弃物。

记者宋磊 摄

点。工作人员清点数量后,将折算的4元回收费递到她手中。“以前,想处理废品得拎着走很远,现在,下个楼就回收了。”

模范社区党委书记刘欢告诉记者,该社区老旧小区多,无电梯。平时,因缺乏回收渠道和引导,不少居民喜欢将生活废品、大件废弃物堆放在楼道、屋顶或弃于小区院内,影响小区环境和交通通行。自8月17日社区首次举办“定时定点回购”活动以来,居民纷纷将家中积存的废弃物品分类打包,定时送过来回收,通过这一过程,慢慢有了垃圾分类意识。

“家里有个旧沙发蛮占地方,又搬不动,能不能帮我扔了?”老年居民陈女士来到回购点位问道。回收人员涂文武立即和同事一起到老人家中,将她家旧沙发从7楼搬下来,暂存集中点,待调配车辆前来清运。

涂文武告诉记者,他们每次进小区都要帮居民清理不少“笨重大件”,包括大型家电、废旧家具等,他们不仅免费上门搬运、代扔,还对其中有回收价值的部分物品支付回收费。

“上个星期,他们到我家,爬到9楼搬走了3台大旧电视。以前想清理但懒得折腾,现在他们帮忙清理,还给了80元回收费呢!”模范社区居民董先生高兴地说。

当日中午,模范社区回购点堆满了回收的各类废弃物,共计550公斤。西马街道办事处公管办负责人赵文权介绍,这些回收物将由回收公司进一步精细分类或进行无害化处理,或直供相关回收企业实现循环利用。