



上午11点,长春一小区内的空地上,21岁的王浩正将标志桶、弹力绳和排球有序排列。10分钟后,3名小学生陆续下楼,开始跳绳热身。“今天练排球垫球,目标是连续50次不落地!”王浩的指令干脆利落。不远处,几位老人驻足观看,一位奶奶上前询问:“教练,我家孙子能来试试吗?”



“体育外卖”市场渐兴

这样的场景,是王浩创业两年中的常态。作为吉林体育学院学生、国家一级排球运动员,他的另一个身份是“体育外卖”教练——背着器材穿梭于长春各小区,为青少年提供上门体育培训。从最初3名学员到如今在训70余人,从最开始单日一堂课到现在单日最高授课量达6节,学员覆盖长春市5个城区。他的经历映射着“体育外卖”这个新兴行业的崛起——政策红利、家庭需求与灵活经济的碰撞,催生了“送课上门”的巨大市场。

打开网络平台搜索“上门体育”,提供少儿体能训练、中考体育辅导等服务的机构和教练比比皆是。和上门做菜、上门美甲类似,“体育外卖”的火爆也是“上门经济”迅猛发展的生动缩影,精准击中了全民健身“最后一公里”的痛点。

政策东风吹燃的创业火种

王浩的创业始于一次偶然的经历。2023年暑假,王浩想做兼职赚生活费,便加入本地一家花式跳绳机构教学。那时,吉林省中考体育改革方案出台:分值从50分提至80分,排球新增为三大球项目之一。“政策发布后,朋友圈刷屏了。我的高中老师第一时间联系我:‘能不能来教我家孩子排球?’”他回忆道。

首单试水成功——3名一年级学生在小区空地上完成首次排球和跳绳训练课,孩子们在上課过程中不仅玩得开心,还学习了排球的基本功。更让王浩意外的是,训练过程吸引了十余位家长咨询。“考试指挥棒下,排球因运动量适中、对女生友好成为

热门选项。但长春专业教练稀缺,家长只能“海投”求助。”他感慨道。

数据佐证了这股热潮:根据《2023中国体育培训行业白皮书》,中考体育培训市场规模已突破80亿元,年增长率保持在25%以上。其中,上门私教模式占比约15%,且呈现快速上升趋势。

为家长省去接送麻烦

与传统机构不同,王浩的商业模式极“轻”。零场地成本:小区空地、公园草坪甚至地下车库皆可开课,器材仅需背包容纳;灵活拼团制:就像外卖有“拼好饭”,家长们也会“拼好课”,家长们会按居住地就近组班。“双职工家庭最需要这种模式。”学员家长刘女士坦言,“老人只需带孩子下楼,全程无需接送。教练到点上门,省去路上的担忧。”王浩表示:“有些禁车的小区,家长都不下楼,孩子到点自行下楼上课,课后独立回家。”

对家长而言,“体育外卖”最大的吸引力显然是节省了时间成本。以往送孩子去体育培训机构,路上来回奔波一两个小时是常事,遇上堵车更是头疼。而上门体育课地点就在家门口,当你打开窗户往下看,穿运动服的教练正拿着秒表往小广场走,自家孩子早就蹦跶下楼了,家长还能利用这段时间处理家务或休息,一举两得。

玩中练,破解青少年运动密码

在训练课上,王浩将垫球训练设计成闯关游戏和接力游戏:学生需边垫球边穿越障碍或者团队完成接力,失败者需完成青蛙跳“惩罚”。孩子们笑声不断,训练量悄然达标。“传统机构在封闭场馆‘上课’,孩子有压力;而在小区和伙伴玩着学,运动变成社交游戏。”他总结出“玩中练、练中玩”核心逻辑。

这种模式尤其契合低龄儿童的需求。王浩的课程分设两条线:4—10岁:以跳绳、体能能为

体育教练与需求市场的『双向奔赴』

『体育外卖』的送达之路

本报记者 姚思琦

主,培养基础运动能力;10岁以上:聚焦中考排球(自垫球+发球)、跳绳考试项目。“最早的一批学员从一年级跟到三年级,续课率100%。他们不只为应试,更养成了运动习惯。”他翻出手机相册,展示学员打卡照:雪地跳绳、车库垫球、公园折返跑……“场地不拘一格,兴趣才是关键。”

一位孩子家长表示:“最开始只想让孩子提升身体素质,结果孩子在上课过程中慢慢喜欢上了运动,在家楼下和小伙伴一起运动上课,孩子的抵触心理也没有了,甚至有时候几天不上课,孩子还会主动要求上课。”

“体育外卖”激活“多赢”局面

“体育外卖”被越来越多的家长认可的背后,是体育教育愈发被重视,家长对孩子体质提升的需求日益迫切。这种将专业教练、定制课程与社区场景深度融合的新业态,让孩子在家门口,即可接受体育训练,家长无需为接送而往返奔波,也开辟了体育人才灵活就业的新路径,可以说是“多赢”的局面。

交谈中,王浩告诉记者:“目前,身边的同学不少也在做‘体育外卖’,也有不少同学向我请教经验,想要尝试。我觉得这对于很多体育专业的在校大学生是一个很好的接触社会、深入实践的机会,同时也为毕业后的职业选择提供了一种新的可能。而且我现在也在不断学习新技能,每天上完课还要剪视频,在网络上宣传自己,这样也让我的招生方式从家长推荐,到互联网上有人咨询买课转变。”

王教练的“小目标”

即将大四的王浩虽然还没毕业,但专业经历却十分丰富。在交谈中记者了解到,王浩不仅是国家一级排球运动员,也是国家一级排球裁判员,多次执裁过省内大型排球赛事。

对于为何选择开展排球训练,除了是排球专业出身和中考

政策的原因,王浩也有自己的初心。“我也去过南方的一些城市,看到了那边很多学校的排球课程开展得很好,很多小孩子都喜欢排球运动,一些学校喜欢排球的学生不比足球、篮球少,而长春目前大部分校园中,喜欢排球的孩子远远比不上喜欢足球和篮球的学生数量,我也希望通过自己的努力,能够尽量去多带动排球在青少年中的普及和发展,为我省的排球发展尽一份力量。”

“野蛮生长”下的隐忧与突围

当体育培训被装进“外卖盒”,我们也要警惕它“变味”的风险。目前,“体育外卖”监管规则存在空白地带,缺少统一的服务标准,一旦发生纠纷,难免互相扯皮。比如,教练资质谁来核验?小区空地滑倒谁担责?邻居投诉噪声扰民谁来调解?这也提醒“体育外卖”的供需双方,要充分考虑到这一潜在的风险,尽可能提前沟通,完善规避纠纷或风险的解决方案。毕竟,涉及孩子的健康安全,各方多一分考量,家长就少一分担忧,这个新兴业态才能在规范中走得更远。

傍晚时分,王浩整理好器材结束了一天的课程。背包里,标志桶与排球碰撞出沉闷声响,如同这个行业蓬勃的心跳。此时,他的抖音提示一条新消息:“王教练,您的课程我想带孩子体验一次。”

记者手记:

在小区空地上,利用简单的器材,体育教练带领孩子们在欢笑中完成训练。这种“体育外卖”上门授课模式,既是政策红利与家庭需求的碰撞,也是体育教育灵活化的生动实践。上门授课省去接送困扰,“拼团制”降低费用,游戏化教学更让孩子爱上运动,家长直呼“省心又高效”。这场“体育外卖”的热潮,既是全民健身意识觉醒的缩影,也考验着监管与创新的平衡。期待行业在规范中持续“升温”,让运动真正成为触手可及的生活方式。



让运动成为生活新时尚

本报记者 张宽

清晨6点,前郭县奥林匹克文化公园已是一片热闹景象。公园内,多支广场舞队伍随着欢快的音乐翩翩起舞,领舞的张大妈告诉记者:“这里的环境好,我们这些老人活动筋骨有了好去处。”据张大妈介绍,她们这支队伍近几年多次参加省、市、县广场舞大赛,还多次获得奖牌和证书。这是记者近日在松原前郭尔罗斯蒙古族自治县所看到的场景。

在前郭县全民健身活动中心的广场处,习练太极拳的方阵已进行到“白鹤亮翅”的招式,前郭县太极拳协会会长敬东林对记者说:“虽然我们平均年龄已有65岁,但一招一式间尽显精气神。”

据前郭县相关人员介绍,目前县里已建成覆盖城乡的全民健身设施网络,包括1个全民健身中心、2个体育公园、3条健身步道等,104万平方米的体育场地,让人均体育场地面积达到2.7平方米。

在前郭县全民健身活动中心室内,门球、乒乓球等场地同样人气爆棚。“我们每周都来这里打球,县里每年还组织20多场比赛。”正在打门球的李大爷说。据了解,前郭县现有1376名社会体育指导员,每千人拥有3.4名,为群众健身提供专业指导。

依托丰富的场地资源,前郭县打造了一系列品牌赛事。查干湖湿地举办的铁人三项国际精英赛、环湖自行车赛等大型赛事,每年吸引上万名选手参与。具有民族特色的草原那达慕大会,吸引了来自国内外的选手参赛。

“现在全县经常参加体育锻炼的人数已达适龄人口的38.5%。”据前郭县相关人员介绍,“我们每年举办各类赛事活动50余场,参与群众超2万人次。”

在拥有250处健身路径、实现235个行政村全覆盖的前郭县,从晨曦微露到星月当空,不同年龄、不同爱好的群众总能找到属于自己的运动舞台。夜幕降临,全民健身活动中心依然灯火通明,全民健身的热潮正在这里持续升温,运动已成为前郭县群众的生活新时尚。

那达慕大会上搏克手的摔跤声、查干湖环湖自行车赛的轮轂声、雪地足球赛的欢呼声,全民健身中心此起彼伏的喝彩声,这些美妙的声音交织在一起,正在奏响前郭县最动人的健身交响曲。



·热血不冷,亚军是更坚定的起点

2025年男篮亚洲杯的硝烟散去,中国男篮以89比90的微小分差惜败澳大利亚队,虽与冠军失之交臂,却以十年未有的亚洲杯亚军战绩,为低谷中的中国篮球点燃了希望之火。本届亚洲杯的历程,不仅展现了中国男篮的韧性,更揭示了一支年轻队伍在逆境中蜕变的轨迹。

此次征战亚洲杯,中国男篮在周琦、曾凡博等主力因伤缺阵的困境下,以“哀兵”的姿态一路逆袭。小组赛三战全胜,淘汰赛连克韩国、新西兰,最终时隔十年重返决赛赛场。主教练郭士强赛前提出“12个拼命的球员,场上5个玩命的”理念,而队员们用行动诠释了这一信念。

年轻球员的崛起成为最大亮点。20岁的锋线新星王俊杰首次参加国际大赛,凭借强硬对抗和稳定投射赢得赞誉;队长赵睿以场均12.3分的突出表现扛起攻防大旗;胡金秋带伤出战砍下23分11篮板,用“浴血奋战”诠释职业精神。尽管错失冠军,但球队展现的团队协作与战术执行力证明了中国男篮的潜力。

亚洲杯的历练为中国男篮积累了宝贵的经验。随着周琦、杨瀚森等球员的回归,以及崔永熙、廖三宁等新生代的成长,中国男篮的阵容深度有望进一步提升。奥运周期的备战已悄然开启,中国男篮正以“归零心态”向洛杉矶奥运会发起冲击。

·贾秀全重掌教鞭:长春女足的战术革新

8月18日,前中国女足主帅贾秀全以主教练的身份重返长春大众卓越女足。此番贾秀全携完整教练团队加盟,目标直指“打造作风顽强、技战术体系成熟的队伍”。长春女足本赛季女超联赛排名第七,保级压力与阵容磨合并存。贾秀全的执教理念强调“细节决定成败”——从提升传球成功率到优化射门转化率,其经验或将成为球队突破瓶颈的关键。

在经历了4年的沉寂后,贾秀全再次出现在公众视野中,担任长春大众卓越女足的主教练。这个消息让球迷们感到振奋,俱乐部管理层对此次合作寄予厚望:“贾指导的战术体系与长春女足‘扎根本土’的理念高度契合。”本赛季,球队需在剩余5轮联赛中完成积分逆袭,而贾秀全对本土球员的培养思路或将激活球队潜能。

全民健身志愿服务进乡村活动圆满结束

本报讯(记者付林楠)为推动全民健身志愿服务多元供给,提升全民健身服务质效,近日,以“奋进新征程 运动促健康”为主题的2025年吉林省全民健身志愿服务进乡村活动在安图县圆满落幕。

活动邀请国家职业健身指导员针对健身路径器材进行系统讲解,示范使用方法、锻炼部位与注意事项,同时展示标准动作、纠正错误动作,指导村民安全锻炼。健身指导员结合村民实际情况,传授实用健身技巧与日常居家健身知识,鼓励他们养成科学的健身习惯。

活动中向村民发放了拉力绳、腕力球、哑铃等健身小器材,深受村民喜爱。志愿者还给村民发放了全民健身公益宣传指导手册,提供科学理论健身指导。此次活动为乡村居民送去了健康关爱,推动了全民健身在乡村普及,让更多乡村居民享受健身乐趣,为乡村振兴注入健康动力。

在小区楼下,体育教练王浩带领学生进行运动训练。(本栏图片均由本报记者姚思琦摄)

