

朋友圈三分之一的初中生,暑假都在健身房? 健身房的中考体育训练靠谱吗

“这个假期,我朋友圈有三分之一的初中生都在健身房上一对一私教课。”“家住新都,给娃求一个靠谱的健身房。”

最近几天,成都有不少家长都聊到了“中学生扎堆去健身房”的事。结果,一听说以“初二学生”为主,便恍然大悟。随后,记者找了几所中学打听了一下,还真是这样——这个暑假里,不少初二学生已经在备战明年的中考体育了。

问题也就来了:中考体育训练主要练些什么?健身房去培训又是否靠谱?



新华社资料图

为中考体育做准备

为啥送孩子去健身房训练?“还不是因为担心中考体育的分数。”说起将儿子送到健身房锻炼的原因,成都妈妈宁女士表示,一方面是想让孩子的暑假过得更有意义一点,不只是每天待在家里写作业、玩游戏;另一方面,儿子即将升入初三,中考体育的日子也一天天近了。“中考体育这60分和其他科目不一样,只要认真练习了就不难拿到。我其实是有点焦虑的,他只有篮球选考能拿满分,我怕他中考体育分数这块吃亏,被其他同学甩下一截。暑假正好有充足的时间让他备战,

冲一下分数。”

“一开始,我也不知道健身房还能进行中考体育训练。”后来,经过亲戚的推荐,她选择了离家不远的一家健身房。

宁女士介绍,她给儿子报名的一对一私教课,虽然价格比较贵,但是有老师全程看着,安全相对有保障,而且能保证他练习的时间。“跟教练沟通的时候,我们专门说是想针对体考项目进行训练,没想到健身房说他们本来就要提供这方面的培训。”宁女士说,报名时教练向她展示了国家职业健身教练证书,这也让她比

较放心。

儿子涛涛对这个暑假安排挺接受的。涛涛还说,自己不是唯一一个在暑假期间专门训练的。“班上好几个同学去专业的体育培训中心训练了,也有去健身房的,大家都想在暑假拼一下。”

“第一次体验课的时候,教练给我测试了立定跳远、长跑和引体向上,帮我分析了薄弱点。后来的课程也是有针对性地给我训练。”涛涛表示,从他四节课的体验来说,教练教得还是比较细致,他很有信心自己的体育能有所提升。

“多开的班基本都收满了”

在某点评平台上,记者以“中考体育”为关键词进行搜索,发现周边有数十家体育培训中心、健身房、体育俱乐部都在开展相关培训,既有价格低至几元钱的体验课,也有高达几千元的私教课程包。

记者以家长身份咨询了其中一家健身房,工作人员表示,中考体育相关课程并不是最近才增加的。“前两年我们就推出

了课程。”

该工作人员说,今年暑假来健身房训练的学生数量明显增加。“平时我们这里的客户还是以成年人为主,周末可能都来不了几个学生。但是最近一天可能会来好几个学生,有上私教课的,也有自己来锻炼的。”

该工作人员回忆,自己前后接到过几十个中考体育培训

课的电话咨询或在线咨询。

记者也咨询了某中考体育培训机构,其课程销售人员表示,暑假期间学员数量是平时的两倍,“上学期间基本都是周末班,现在我们这每天都有几十个孩子来训练。”为了更好地迎接这波“热潮”,该机构最近还专门去新购置了两台立定跳远测试仪,“晚上也多开了一个班,学员也基本收满了。”

去健身房训练有必要吗

2022年,成都中考体育总分值由50分增加到60分。除了大家熟知的统一考试,还增加了10分“体育素质综合评价考核”。



新华社资料图

成都七中育才学校银杏校区体育备课组长尹翔介绍,不同于统一考试,体育素质综合评价考核会贯穿学生的三年学习生活。因此,初中生对体育的关注度明显有所提升,不再是像以前那样到了初三才开始重视。

“对于中考体育,家长和同学们其实也不需要太焦虑。”尹翔认为,专门去健身房或培训机构进行针对中考体育的培训并非必需,只要学生们能认真跟着学校的安排进行锻炼,一般都能取得好成绩。

据他介绍,以七中育才学校银杏校区为例,学校在今年的初中暑期体育作业中,就布置了不少针对考试项目的练习,“比如,针对立定跳远的腿部力量练习,深蹲、深蹲起跳、跳台阶、单脚跳、双脚跳等,同学们可以每天选择

一些项目来进行。”

尹翔表示,体重指数正常的学生不需要专门去健身房进行训练,只要按照暑假作业来进行锻炼,比如每天坚持运动30到60分钟就行。而体重指数较高的学生可以选择去健身房进行跑步、有氧操等运动,或者在户外进行30分钟以上的持续有氧慢跑,以提高身体素质。

除了居家锻炼或前往健身房,尹翔也十分推荐学生们可以在暑假去公园、体育场馆,或者对外开放的校园操场进行锻炼,“愿意去健身房当然也可以,但其实只要有运动条件的地方,也都可以利用一些碎片时间练一练。中考体育的目的,归根结底是让学生们保持身体健康,并且能够养成一个良好的运动习惯,培养体育意识,而不仅仅是为了考试。” (成都商报)

快件泡毁赔不赔? 六大快递公司回应

近日,京津冀强降雨引发洪涝灾害,“快递被暴雨冲走”的消息引发热议。被冲走、泡毁快递是否赔偿?记者2日致电“三通一达”、顺丰和中国邮政。

邮政:按照不同情况进行赔偿

针对雨天快递受损赔偿问题,邮政客服表示:“如果是由于我们物流公司的原因,造成邮件受损会给您赔偿。如果邮件没有保价,邮件实际丢失或全部损坏按照商品价值金额赔偿;如果是部分损失或者是短少,按照实际损失价值给予赔偿。”

顺丰:未保价结合运费比例赔付

顺丰速运客服表示,正常情况下,快递是不会出现损坏的,如果物品价值较高,用户可以选择保价的。如果没有保价,会结合运费的比例进行赔付的。

顺丰公关部透露:“近几日,北京顺丰一线小哥上岗率较日常提高了7%,同时要求网点及分拨中心加强隐患排查,尤其加强对配电室、库房、充电桩等关键部位的巡查次数。北京顺丰通过人力、物力、运力等各项资源投入以及各环节精细化的协调操作配合,全力保障快递能够及时送至客户手中。”

中通:客服帮忙登记受损情况

针对雨天快递受损赔偿问题,中通快递客服表示,“客服负责帮用户登记,没有处理权限,具体后续怎么处理、有什么措施,我们是不清楚的。”

申通:具体看损坏情况

如果快递因暴雨受损,如何赔偿?申通客服答复称,“我们有赔偿制度,如果确实损坏,肯定会赔。具体赔偿金额看损坏情况,内件损坏还是外包装损坏,还是都损坏了。全损是由派遣网点理赔。”

圆通:保价物品保丢不保损

圆通速递客服表示,如果因为下雨导致快递损坏,保价物品保丢不保损——丢件理赔,按照物品实际支付金额进行理赔。

韵达:上报后有工作人员联系

韵达速递工作人员对记者表示,如果发现快递受损,客服会帮助上报,后续有工作人员进行联系沟通。不过,当被问及具体如何赔偿,该客服没有明确回复。

快递泡水究竟该谁赔?上海久诚律师事务所主任、首席合伙人许峰对记者表示,要根据具体情况分析,比如快递公司是否尽到足够注意义务等,没法一概而论。 (北京日报)