



## 小学员学会滑雪、收获快乐 辽沈晚报少年运动家课堂受好评

小学员们在家长的陪同下，早早地来到了滑雪场。三名教练将20位小学员分成三组，开始进行双板教学。从滑雪常识、滑雪基本姿势、平地滑行，教练带着孩子们一步步地学习，最终到缓坡适应滑行。教练认真、专业的教学在小学员身上取得了很好的效果，有胆小的孩子从最开始被雪坡吓哭，到最后开心地在雪上滑行，进步之大让家长感到不虚此行。很多小学员在下课后恋恋不舍，简单吃过午饭后，又登上雪道继续快乐滑行。

滑雪运动不仅有助于孩子身体素质的提高，也有利于孩子身心健康及各方面的发展与成长。沈阳因为冬季不是非常寒冷、交通便利、滑雪场价格亲民，可以

称得上是冰雪运动初学者的乐园。为了让孩子们学到滑雪的知识和本领、更好地体验到滑雪的乐趣，首期公开课选择了冬季人才辈出的沈阳体育学院白清寨滑雪场。

沈阳体育学院白清寨滑雪场始建于2003年，培养了大量冰雪人才，自1998年以来，代表国家连续参加了6届冬奥会，共获得我国雪上项目12枚奖牌中的10枚。韩晓鹏在2006年冬奥会上夺得自由式滑雪空中技巧金牌，实现了我国冬奥会上雪上项目金牌零的突破。

“我们希望更多的青少年可以掌握滑雪这项运动，享受到滑雪运动带来的益处与快乐，以实际行动助力北京冬奥会。”白清寨滑雪场负责人王晓辉主任

介绍说，近年来雪场依托沈阳体育学院冰雪专业优势，重点发展青少年滑雪教学、培训，所建立的青少年滑雪技能阶梯式教学体系和专业评价标准逐步完善，并连年举办滑雪冬令营，影响力逐年提高，为辽沈地区滑雪运动的普及和开展做出了积极贡献。

活动中，大家一同拉起“辽沈晚报少年运动家”的条幅和旗帜，开心地合影留念。很多家长纷纷向记者介绍孩子的开心和收获，希望辽沈晚报能够多举办这样的活动。家长张女士是第一次到雪场，看到一些青少年在雪道上驰骋，她和儿子也立下了目标。“我们全家都要学会滑雪，希望儿子以后能真正通过滑雪这项运动受益。”

### 课堂总结

#### 家长不在身边 孩子学得更快

青少年刚刚学习滑雪容易出现哪些问题、又有哪些要点需要特别注意？这是家长对于孩子学习滑雪都会关心的问题。本次公开课进行教学的三位教练，对这些问题进行了总结与归纳，做出了详尽的答复。

“注意力不集中”是三位教练最先提到的问题。“有一些小朋友比较爱玩、爱动，注意力不集中，总会被别的新鲜事物或人所吸引。还有一些孩子胆小、不爱说话，这些问题我们教练会针对性地进行关注，重要的还是需要家长在平时有针对性地调整。”

马文轩教练已经在雪场从事教练工作三个雪季了，结合以往经验和本堂教学课，他认为如何让孩子短时间克服心理恐惧是很重要的。“我们有一个小女孩，刚开始尝试做犁式刹车的时候停不下来，哭着找自己的妈妈说不想滑雪了，自己害怕。在不断的鼓励后，她可以自己从初级道安全地下来。在孩子刚刚学习滑雪的时候，能够尽快克服心理的恐惧，同时还能掌握所需的技能，是进步最大的。”

那么怎么区分孩子是胆小还是协调性差呢？马文轩教练说其实方法很简单。“在教练员刚接触小朋友们时候就可以看出来，在集合时候有一些小朋友会躲在别的小朋友后面，不会主动靠近教练员去听教练员说

什么，还有人沉默寡言，教练员提出的问题不回答，而且眼神躲避。”

而在教学的过程中，三位教练也提到了家长是否在身边对于孩子的影响。“其实家长不在身边，孩子会学得更快、更好，因为一方面小朋友们会不自觉地把目光看向自己的家长，去看是否在观察自己，从而分心不能听到教练在讲什么。另一方面，个别家长在教练教学的过程中，会忍不住插嘴，影响教学节奏。”

另外，教练还强调一点，就是不要担心孩子怕冷而给孩子穿太多衣服，这样会造成运动不便，尤其是不要穿长款羽绒服滑雪。马文轩教练说：“他们现在这个年龄段已经对事物有了自己的见解，这个时候应该提高孩子的技术动作细节，培养正确的技术动作，所以穿得太多、太复杂，也会影响教练观察学员的技术动作，不能及时纠正，反而会影响到孩子对细节的掌握。”

平时让孩子练什么运动，有利于帮助滑雪呢？对此，教练解答说，滑雪是一项涉及全身的运动项目，能够全方位地锻炼和提高身体的协调能力、平衡能力和柔韧性。像滑冰、轮滑等和滑雪较为接近的运动都很适合孩子锻炼，这也是专业运动员夏天训练的选择。

辽沈晚报记者 王冠楠、高鹏、张铂采写  
图片 记者王冠楠摄

### 小学员声音

#### 张馨悦 9岁

“我又学会了一项新的本领，还认识了新朋友。滑雪特别有意思，我喜欢上了滑雪，希望有更多的小朋友来加入。”小女孩张馨悦平时就喜欢运动，以前自己玩过滑雪，但是没有正式学习过。这次上课的过程中，她全程听讲特别专注，看教练示范，而且每一步都能很好地完成。一堂课结束后，她已经学会了缓坡适应滑行。

#### 刘师圻 10岁

小学四年级的刘师圻在上一个雪季时玩过一次单板，这次有机会接触双板非常开心。“我在这堂课上学会了刹车！时间怎么这么短啊，我还没学够，我还能再滑100圈，我太期待下次的滑雪活动啦。”活动结束后，他特别兴奋地跟妈妈讲述着滑雪课的收获与见闻，还说对滑雪板要爱护不能拖着走。

#### 唐慕 7岁

小男孩唐慕在滑雪课后，用了一个小时，认认真真地在本子上写了一篇日记。“滑雪时阳光很好，我们一点都不怕冷。我们从半山腰往下滑，我摔跤了好几次，但是都忘了疼了，只想开心地玩呀。我想从最高峰往下滑，但是太危险了。我要努力学习滑雪，长大以后我也想参加冬奥会。”

随着2022年北京冬奥会的日益临近，辽沈地区冰雪运动的氛围逐渐升温，越来越多的家长和青少年期待走进滑雪场，渴望学会滑雪。因此，“辽沈晚报少年运动家”的首堂公开课选定滑雪项目，助力青少年滑雪项目的推广普及。

上周末，由“辽沈晚报少年运动家”联合沈阳体育学院白清寨滑雪场举办滑雪公开课，经过此前报名、抽取，最终20名年龄在7岁到12岁之间的少年，幸运地参与到首堂公开课中。今年雪季开始后，沈城的几大滑雪场十分火热，上周日的白清寨滑雪场人头攒动，几乎是满员运行，市民在这里享受着滑雪带来的快乐，青少年们在这里学习滑雪技巧。