

① 上门经济观察

编者按

门铃一响,服务到家。不知何时起,一种“点对点”的上门服务已走进我们的日常生活。从代厨、喂宠到助浴、收纳,多元化的上门服务呼应着现代人对效率与品质的双重追求,成为消费新趋势。这一新业态不仅提供了就业新选择,也展现了社会服务的温度与活力。

这股“上门经济”的热潮,既是消费升级的新体现,也为市民灵活就业开辟了新渠道。然而,蓬勃发展的背后,服务标准、安全保障及各方权益维护等问题也逐渐显现。今日起,本报推出“‘上门经济’观察”系列报道,通过上门服务从业者的日常故事,呈现他们的奋斗与梦想,并探讨行业面临的机遇与挑战。我们期待,透过这组社会观察,唤起社会对“上门经济”健康发展的关注与思考。

上门体育指导凭啥“出圈”



立定跳远训练

文/图 本报记者 张承斌

8月31日上午,民生凤凰城二号院的树荫下,11岁的潼潼正跟着教练冉维特练习跳跃。热身时的跑步、外摆腿动作舒展流畅,栏架正向跳、侧向跳时身姿矫捷,立定跳远时摆臂发力干脆利落……不一会儿,潼潼额头渗出细密汗珠,眼神却愈发专注。这是当下悄然兴起的上门体育指导服务的一个缩影——专业教练带着器材走进社区,让孩子在“家门口”就能接受个性化体能训练。

家长点赞
省心省力,孩子变化看得见

“以前总发愁没时间带孩子锻炼,现在教练上门,省了来回奔波,孩子进步还特别明显。”潼潼妈妈李女士观看女儿的训练时,难掩欣慰。她告诉记者,因为潼潼体格偏瘦、容易生病,她在抖音平台偶然发现上门体育指导服务后,当即购买了20节一对一私教课,每节课费用两百多元。

“才练了几天,孩子吃饭香了,晚上睡觉也踏实,体能测试中的立定跳远成绩提高了10多厘米。”李女士坦言,选择这项服务不仅是为了应对小学体能测试,更希望通过系统训练增强孩子体质。“国家

现在越来越重视青少年体育锻炼,中考体育分值不断提高,趁小学打好基础,既能增强孩子体质,也能为将来的体育考试减轻负担。”

训练场上,教练冉维特的指导细致入微:“摆臂时幅度再大一点,落地时膝盖弯得深一些,有缓冲才不会伤关节。”他一边示范动作,一边用手机录制视频,方便课后和家长沟通训练细节。这种“手把手”的个性化指导,正是上门服务吸引家长的核心优势。

行业观察
从“试水”到规范化运营

“大学时我学的体育专业,那时候就发现很多家庭有‘上门体育指导’的需求,便萌生了创业的想法。”聊城小勇士上门体育咨询中心负责人杨洪超介绍,作为聊城大学体育专业毕业生,他从兼职做起,两年前正式注册公司,如今团队已有6名全职教练、多名兼职教练,服务覆盖聊城60多个小区,每年服务客户200至300人。

栏架、标志碟、敏捷梯、骨龄测试仪以及各类中小学生体能测试设备……杨洪超的团队备有系统训练和测试器材,能根据不同年龄段孩子的需求,定制包含爆发力、协调性、耐力等在内的训练方案。“除了儿童体能,我们还针对中考体育项目、成人减脂、公安消防体能测试等提供专项指导。”他笑着比喻,“就像‘体育外卖’,客户下单,我们带着器材‘送货上门’,在小区空地、楼下广场就能开课。”

在他看来,行业兴起离不开政策东风:“聊城初中毕业生体育考试满分70分,不少家长会提前规划,在小学阶段就开始注重孩子的体重管理或者体能训练。外地城市已有初中毕业生体育考试满分100分的案例,未来体能训练的服务需求只会越来越大。”

发展密钥
以专业与口碑赢得市场

杨洪超举例说,每个孩子的体质状况和性格特点各不相同,需要因人而异制定科学的训练方案。只有不断细化服务、优化内容,才能帮助孩子付出汗水之后实现真正的蜕变。“我们要对每个孩子定期反馈训练数据,和他们保持良好沟通,及时了解他们的感受和变化,引导他们主动训练、坚持锻炼。”杨洪超说,有个三年级孩子一开始怕累、抵触训练,教练就把跳跃练习改成“闯关游戏”,利用标志碟和栏架设计了“夺宝游戏”,让孩子在趣味中完成训练,现在孩子每次都盼着上课。

“家长对训练效果的期待倒逼服务升级。团队所有教练均持双证(体育教师资格证、社会体育指导员证)上岗,并且要定期参加系统配训。前两年很多人跟风入行,但能坚持下来的很少。我们坚信,唯有秉持认真、踏实的态度,才能在这一行深耕

发展。”杨洪超坦言。

对于行业未来,杨洪超充满信心:“家长的信任比什么都重要,我们会继续提高服务质量,通过我们的专业指导,让孩子变得更加健康和优秀。同时,我们会和社区、学校合作,探索‘集中训练+上门指导’相结合的模式,争取让专业体育指导惠及更多家庭。”

训练结束时,潼潼主动拿起毛巾擦汗:“冉教练说,下周教我跨栏,我想快点学会!”阳光下,孩子奔跑着捡回散落的标志碟,身影里透着运动带来的朝气与活力。带动孩子从“被动锻炼”到“主动参与”,上门体育指导服务正以其便捷性与专业性,成为连接家庭体育需求与专业资源的新纽带,让健康成长的种子在社区土壤中发芽。



栏架跳跃训练



标志碟跳跃训练