

咱们这样买·体育新消费

羽球少年，燃动盛夏

——聊城羽毛球培训迎来暑期热潮



教练在指导小朋友正确挥拍



小朋友在教练指导下练习正手挥拍



小朋友在训练中



小朋友在练习接发球

□ 文/图 于建军

7月7日上午，聊城市青羽羽毛球馆内一派热火朝天的景象。清脆的击球声、教练的口令声与青少年的呼喊声交织在一起，白色羽毛球在空中划出一道道利落的弧线。绿色地胶上，十余名身着运动服的小学员整齐列队，在教练指导下反复练习正手挥拍动作，汗水顺着脸颊滑落，却没人停下。

随着2026年暑期大幕正式拉开，该馆羽毛球暑期培训班已于7月6日如期开班，成为不少青少年假期生活的热门选择之一。

“今年暑期班从6月18日启动招生，不到三周时间就有40多名学员报名，比去年同期多了近两成。”训练间隙，青羽羽毛球馆的教练张冰介绍，本期暑期班的学员以10岁左右的小学生为主，其中既有从未接触过羽毛球的零基础学员，也有具备一定基础、想要提升竞技水平的学员。为适配不同学员的需求，球馆将暑期班分为基础班与提高班，课程内容涵盖握拍姿势、基础步法、发球训练、网前小球以及简单的对抗练习，同时搭配适量体能训练，兼顾兴趣培养与技能提升。“每天训练两个小时，强度不会太大，主要是帮孩子养成良好的运动习惯，真正爱上羽毛球这项运动。”张冰说。

说话间，一名小学员的挥拍动作出现变形，张冰立刻走上前去，一手扶住孩子的肘部，一手调整其手腕角度：“抬肘要架稳，转体的时候带动胳膊，不要光靠手腕发力，不然容易受伤。”耐心纠正完动作后，他又快步走到场地另一端，提醒另一组学员注意步法节奏。在张冰看来，羽毛球不仅是一项竞技运动，更是能陪伴孩子一生的健康习惯，“看着孩子们从拿不稳球拍，到能流畅地隔网对打，那种成就是无可替代的。”

训练场旁边，几位家长坐在休息区关注着孩子的训练状态，市民李女士就是其中之一。她的儿子今年10岁，上小学四年级，是基础班的学员。“孩子平时就对羽毛球感兴趣，学校里有兴趣班，放学总跟同学一起打球，但是动作不标准，所以暑假特意给他报个专业班系统学一学。”李女士表示，选择羽毛球暑期班，一方面是满足孩子的愿望，另一方面也是出于现实的考量。“以前孩子放假在家，写完作业就抱着平板、手机刷视频，一坐就是大半天，视力下降得很快，身体素质也一般。现在每天来球馆练两个小时，出一身汗，回家吃饭更香了，睡眠也好了很多。”

在李女士看来，练习羽毛球的收益远不止于

强身健体。“现在教育越来越重视学生的身体素质，中考体育分值也在不断提高，羽毛球练的是耐力、反应力还有协调性，综合身体素质提上去了，以后体测也有优势。而且这项运动没有年龄限制，长大了也能打，是一项受益终身的运动技能。”正说着，中场休息的孩子跑到场边喝水，脸上红扑扑的，额头上还挂着汗珠。“今天学了发球，教练夸我进步快！”小男孩抹了一把汗，语气里满是兴奋，“等我练好了，要跟爸爸比赛，肯定能打赢他。”看着孩子活力满满的样子，李女士笑着说：“只要他愿意动起来，比什么都强。”

青羽羽毛球馆暑期班的火热并非个例，而是近年来聊城羽毛球运动持续普及、青少年体育培训热度攀升的一个生动缩影。作为一项兼具趣味性与竞技性的运动，羽毛球在聊城有着深厚的群众基础。无论是清晨的公园广场，还是傍晚的专业球馆，总能看到羽毛球爱好者挥拍的身影。近年来，随着全民健身战略的深入推进，聊城市不断完善羽毛球运动场地设施，扶持社会球馆发展，同时组织了一系列羽毛球赛事，越来越多的市民参与其中。

据聊城市教育和体育局相关统计数据显示，截至2026年上半年，聊城市城区范围内专业羽毛球馆已达22家，社区配套羽毛球场地超过80片，常年参与羽毛球运动的市民突破3.2万人，其中青少年群体占比逐年提升，目前已超过总参与人数的三分之一。“以前球馆主要靠成年爱好者支撑运营，现在青少年培训的占比越来越高，差不多能占馆内营收的一半。”张冰坦言，家长教育观念的转变，是青少年羽毛球热背后最核心的原因。

对于羽毛球暑期班的后续发展，张冰充满信心：“目前第一期已经满员，我们正在筹备第二期、第三期暑期班，还计划在八月中旬举办一次青少年羽毛球友谊赛，让孩子们以赛代练，感受竞技的乐趣，也给他们一个展示自己的平台。”

从一家球馆的暑期班，到一座城市的运动热潮，聊城青少年体育蓬勃发展的背后，是全民健身理念的深入人心，也是体教融合的持续发力。聊城市教育和体育局相关负责人表示，将继续以满足群众健身需求为核心，一方面持续扩大优质体育资源供给，加快推进社区体育场地建设、校园体育场地错峰开放，让市民在家门口就能享受便捷的健身服务；另一方面将进一步深化体教融合，打造更多具有聊城特色的青少年体育品牌赛事与培训项目，完善青少年体育后备人才培养体系，让暑期体育锻炼真正成为青少年成长的“必修课”。