



以体育的名义

■ 本刊记者 黄婧

重视体育的学校很多，但把体育锻炼与学校的生存高度联系在一起的，无人能出清华之右。

“无体育，不清华”的口号，铭刻在每一个清华人血液中，培养了一代代学子，也影响了他们一生的轨迹。

2010 级工商管理专业的任亚因为体育和清华结缘，走出清华后，把体育做成了事业。

因体育结缘清华

高中时任亚在长沙的一所重点中学读书，一次体育课测试立定跳远，当时身高已经 1.78 米的小伙子，轻松跳出了 2.7 米的成绩。体育老师发现了他的潜力，推荐他进行专门训练。这棵好苗不负众望，高二下学期就达到了国家一级运动员的水平。

中南大学向他抛来了橄榄枝，提供保送入学，学费全免的优越条件。任亚没动心，选择了更有挑战性的清华。2009 年冬天，他来到北京参加清华的冬令营测试，得到第二名的好成绩。第二

年高考，任亚苦读中榜，如愿成为清华大学 2010 级工商管理专业的一名本科生。

从此，清华体育代表队又多了一位优秀选手。任亚以国家一级运动员的身份，专攻跳远，开始了每天上午和晚上上课，下午训练的规律生活。他经常代表清华参加比赛，曾获得北京市赛冠军。充实的本科生活结束，任亚选择留在清华，学习马克思主义理论专业，攻读法学硕士学位。从踏入清华校门起，他在这里度过了八年的学习生活时光。

从蒋南翔校长提出“为祖国健康工作五十

年”，到新时期“育人至上，体魄与人格并重”的体育教育观，这些优良传统和教育理念既是清华宝贵的精神财富，也是学校体育教育的重要内容。

清华八年，作为体育代表队的一员，任亚对此体会更深。离开清华后，他的眼光仍然停驻在体育事业上。

把体育做成事业

近20年，中国的经济发展非常迅速，但青少年的体质却不断下滑，耐力、爆发力、肺活量等指标持续下降，近视的发生率也越来越高。虽然社会和家长对体育的重视度正在逐渐提高，但与之相对的，青少年教育市场上仍然是文化课补习机构占主流，体育教育机构却鱼龙混杂，科学性和规范性都堪忧。

结合自己特长和资源优势，任亚创立的为中小学生提供针对性体能训练的Top训练营应运而生。

任亚拿出在大学里做研究的劲头，分析中小学的体育考试项目，结合他的专业知识，做出了很多有针对性的训练计划。在Top训练营里，一个学期将体育成绩由不及格提高到优秀的孩子有很多。任亚的秘诀，一是专业，二是个性化。

学校的体育教育因为覆盖面广，有它的特殊性，难免会导致某些缺失。比如有的孩子虽然已经上了几年的体育课，任亚仍然能一眼看出他们跑步姿势是错误的。看似简单的跑步，对运动者的摆臂，脚部着地动作都有要求。错误的运动姿势不止会影响成绩，更有可能造成膝盖等身体部位的损伤。任亚要求训练营的老师把纠正动作、教授正确的运动方式放在首要位置。因为正确的方式既是锻炼有效性的保障，也是做其他运动的基础。任亚以一个专业运动员的眼光，在体育运

动中着眼更长远，要让青少年在这里打下一生健康运动的基础。

每个加入训练营的孩子，在上课之前都要先完成测试，他们会拿到一份细致的测试报告，包含协调性、耐力、灵敏度等运动表现；和身体成分分析，身体机能发育等情况。老师结合报告，综合学校的考试项目，制定出个性化的训练计划，帮助孩子有针对性地提高。

Top没有自己的固定场地，孩子们的锻炼不受场地限制，一切为训练计划服务，高校的田径场、小区的开阔地、健身房的操厅都是孩子们运动的好场所。每周一次大课之后，老师还会给每个孩子制定一份单独的训练计划，让孩子在放学后也可以进行持续锻炼，每天15-20分钟的练习，培养孩子持之以恒的运动习惯。



2010年任亚参加北京市大学生室内田径精英赛，获得跳远项目冠军



教练为学员做起跑姿势的示范

同时 Top 训练营的线上指导也在逐步完善中。任亚和老师们把运动技能和锻炼要领拍成小视频，以后会开发线上程序，把视频放进去，让更多孩子受益。

除了课外练习，任亚也在尝试与学校合作，弥补体制内体育教育的缺失。Top 训练营正在和清华附中合作，引入划船机，在学校开展赛艇课。北京的东北师大附中、地大附中学校等，都已成功开展了试点。

体育带来的改变

随着 Top 训练营的开展，越来越多的孩子在这里体会到了运动的快乐。任亚的团队带过一个刚上初中的孩子，身高 172cm，体重已经超过 200 斤。不健康的体型给孩子带来很多不便，也造成了他内向、不够自信的性格。

之前孩子缺乏运动，对体育锻炼很反感，加入 Top 训练营一年，老师针对他的个人情况做训练计划，循序渐进地增大强度和趣味性。他的协调性和力量都提高了，自信了很多，也越来越喜

欢运动。此时减重就是一个意料之中的收获了，一年下来，孩子体重减了 26 斤，随着体型变化和运动能力的提高，他的性格也越来越开朗了。

Top 训练营里的孩子，很多都通过锻炼提高了考试成绩。除了成绩的收获，他们有的在运动中纠正了驼背、外八字等不良姿态，有的实现了健康减肥的目标、有的发展了自己兴趣爱好。就像任亚所说，“考试项目只是一个训练途径和切入点，终极目标还是给孩子提供一种科学锻炼的生活方式。”

有一个男孩已经是训练营的老学员了。在日常训练中，老师发现他柔韧性并不突出，但爆发力很强，50 米短程跑加速快，属于力量型选手。在球类运动的课堂上，孩子对篮球课产生了特别的兴趣，总缠着老师问东问西。结合孩子自身的特点，老师有意识地引导他，逐步教他一些篮球技法，又推荐他参加暑假的篮球集训。男孩对篮球的痴迷更加一发不可收拾，每次课程结束，和老师讨论在哪里能看到最新的篮球赛视频，聊篮球明星们的运动特点，是他最快乐的时刻。

孩子领悟力强，又有兴趣这个最好的老师，每天放了学就去打篮球，进步非常快，而且乐在其中。任亚很开心，带孩子进行科学规律的体育锻炼是他的目标，但帮他们找到一种热爱且擅长的体育运动，更是他的初心。“为什么现在会有那么多‘宅男’，就是因为很多人没有找到自己的体育爱好，不喜欢进行户外活动。Top 训练营的这些孩子长大后，会因为对体育的热爱而保持自己的运动习惯，形成积极健康的生活方式。”任亚说。

就像他自己的成长轨迹。即使现在已经退

役了，常年练习形成的运动习惯早已内化成他的一部分。任亚每周至少两次跑步、打球，不运动就不舒服。找到自己热爱的体育运动，而不是把它当成任务，运动就不存在能不能“坚持”的问题，而是一种乐趣。

受到清华体育精神深入影响的人不止任亚一个，从清华走出的伙伴们都有和他相似的初心。2018年获得亚运会男子跳高冠军的王宇，和任亚是同班同学，Top训练营成立后，王宇也应邀给孩子们上过体验课。这些像大哥哥一样的老师，是孩子们最好的运动榜样。

不仅仅能强壮体魄

体育，对任亚来说究竟意味着什么？

运动不仅仅是能强壮体魄这么简单。清华大学体育教育的标志性人物、我国著名体育教育家马约翰先生早在1926年，就在他的硕士论文中，提出了体育有迁移价值。他说，除了锻炼强健的体魄外，体育可以“培养人的性格——勇气、坚持、自信心、进取心和决心”，可以“培养人的社会品质——公正、忠实、自由、合作”。

任亚曾是一位运动员，他深知田径训练的枯燥，即使是一个简单的起跳动作，也要重复练习几百遍甚至上千遍，直至形成肌肉记忆。体育比赛也很残酷，赛场上0.1米的差距，可能就会让十年的汗水和努力付诸东流。

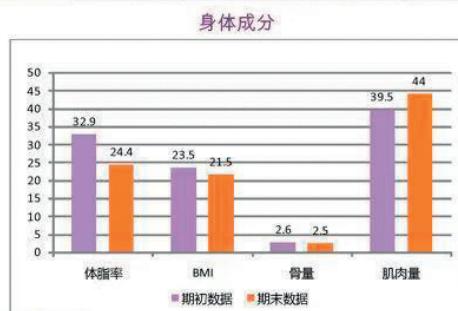
所以，体育是锻炼一个人意志的好方式。

用运动来磨砺孩子的毅力和耐心，用竞争让孩子体会拼搏和从容，这些在身体素质之外的收获，将在青少年的成长之路上埋下一颗种子，终有一天会开花结果。



学生体质测试报告

姓名	张三	性别	男	年级	初二
考试项目	初期数据	初期分值	期末数据	期末成绩	
1000m	5'47"01	0	4'12"00	7.6	
实心球	3.35m	1	5.9m	4.9	
篮球绕杆	20"17	2.4	16"30	6.4	



指导教练评语

张三从暑假集训最开始训练的时候，中考这几个项目基本不会练，集训最后一次课，篮球从最开始的20"17提高到了16"30，实心球最开始不会抛，经过一期训练之后成绩提高到了5.9米，1000米目前的水平基本能跑到4分以内。这个成绩可喜可贺，暑假集训TOP训练营主要是教会孩子运动技巧，平时孩子自己有时间，需要在家多加练习。相信中考体育拿到满分，不是难事儿。秋季学期继续加油！

www.toplearningscamp.com
+86-18615279600

学生体质测试报告示例

有了这样的认识，任亚做Top训练营也是在实现和验证自己梦想的过程。他挑选教练非常严格，必须是体育教育专业出身，既要懂体育也要懂教育才行。Top训练营大部分的教练都是北京体育大学或首都体育大学的相关专业毕业，入职前还要经过统一培训，确保上课质量。“我现在做体育教育，它首先是一种教育。教育要能坚持，有时候慢就是快。这有点像当年的训练，积累够一千次，当能看到收获时，收获就是巨大的。”这也是体育教给他的事。

做体育教育很有意义，也很有趣，任亚会在这个他喜欢且擅长的领域一直深耕下去。