

2021年2月7日 20:00-21:00 JC论坛：体育俱乐部

主持人：齐亮 嘉宾：Richard, Haohai, Shengjun 37人注册，去掉主持人和嘉宾，大约32人

三位嘉宾以及主持人简单介绍了自己孩子参与体育俱乐部的情况，越野滑雪/游泳/Bandy/冰球/花样滑冰等。

嘉宾以及主持人都不是专业体育人士，主要目的还是促进孩子身体发展。有的孩子特别好动，参加多个俱乐部后，选择其中一个继续发展。越野滑雪俱乐部，需要家长的积极参与，有条件的在周末带孩子额外练习。

有关俱乐部的义工活动，冰球类俱乐部大约需要每年两三次帮助卖东西，以及季末整理球场等。游泳俱乐部一般是在主场举办比赛的时候，当裁判或者卖东西。越野滑雪俱乐部一般是在俱乐部主办比赛时，一个雪季大约2次，参与赛会组织，在外面站半天到一天，需要穿得多一些；有水平的家长会当助教或者辅助教学。

幼儿园最后一年或者入学后，关于体育项目和俱乐部的选择，可以咨询老师或者热心家长。

参会者问题：1. 体育音乐中文等不同活动，如何平衡时间？ - 一般10岁(4年级)以下体育训练还不算很多，可以多参加一两个，或者冬天一两个项目，夏天一两个项目，到一定年龄后再根据孩子天赋或者兴趣保留一个或多个。

1. Oslo游泳俱乐部 - Oslo最好的游泳俱乐部应该是lambertseter
2. 花样滑冰报名要看孩子资质么？ - 不需要，主要看兴趣，自愿报名。冰球俱乐部和花样滑冰俱乐部都有小孩子练习滑冰的地方，一般学前一年，5岁左右就开始了
3. 游泳或者滑雪，家长可以一起学习么？ - 孩子太小，需要家长在旁边的，也许可以，请具体咨询俱乐部。一般情况下，越野滑雪练习，家长可以一起学习，但病毒时期，可能有特殊规定。游泳的话还可以查一下，俱乐部可能会有成人学习班。
4. 家长参与是否能促进孩子训练？ - 有同学或好朋友一起，能跟上俱乐部的练习水平，娃的兴趣会更大一些。
5. 什么时候俱乐部练习水平骤升？ - 挪威的体育俱乐部一般在10岁开始记录比赛成绩，到小学的最后两三年，6/7年级，训练时间会增加很多，有可能每周4/5练，相应比赛也会增多的。