新民教育

本报专刊部主编 | 总第 394 期 | 2016 年 8 月 24 日　星期三　责任编辑：唐　敏　视觉设计：竹建英　编辑邮箱：tangm@xmwb.com.cn

沪上家长鼓励子女参与体育锻炼——

除了多刷题 大脑还需要“多巴胺”

本报记者 **金雷**

里约奥运会，用了“洪荒之力”后“对自己非常满意”的中国游泳运动员傅园慧成了网红。她的乐观、开朗，她展现出来的健康，通过媒体的直播镜头在观众面前放大。一个家长在傅园慧微博下留言：“欣赏的不是赢金牌，而是为赢所做的努力。”更多家长相信并践行：运动，可以让我的孩子像傅园慧那样拥有健康的人生态度。

新民图表 制图 叶聆

放松 快乐

在索福德少儿足球营参加足球训练的上海学员超过 1400 名，年龄从 4 岁到 14 岁，其中 6 到 8 岁的占多数。负责索福德少儿足球营大区青训的张砚峰告诉记者，送孩子来训练的家长希望孩子通过足球运动放松心情，获得快乐。“踢足球是一件开心的事，孩子们可以有跑起来的天地。平时上课、补习都处在紧张的状态。”

多巴胺是种正向的情绪物质，大脑的伏隔核里都是多巴胺的受体，运动时大量分泌多巴胺，人的心情会愉快。11 岁的华江南在索福德踢了 3 年足球，现在升入精英班。华江南爸爸说，印象最深的，是一次对抗比赛中儿子进球后的笑容，“华江南打的是左后卫，那个球他从左路带球连续晃过了对方两名队员，射门也非常漂亮。进球后，他的笑容是我以前从未见到过的。”他说，“当然，我知道他也哭过。那次比赛他曾在 0 比 1 落后时为球队扳平比分，但最终还是输了。他准备得很充分，因此很伤心。”

运动让家长和孩子在作业、补习班外多了交流的话题。“儿子喜欢梅西和 C 罗，我们有时会讨论这些球星是怎么训练的。”华江南爸爸说，“他不喜欢吃牛肉，我就跟他说梅西小时候也吃牛肉。”

科技的融入为孩子和家长添了分享的快乐。浦江绿洲科技园区 T98 绿洲足球基地的草皮能记录跑动距离、步幅、传接球次数、成功率，足球班训练结束，家长们忙着在微信群里交流孩子的数据，相互评价。

专注 高效

周三，Jason 上世堡足球训练班。周末，和其他三个孩子一起练羽毛球，“上小学后，胖了，身体也要管理好。”Jason 爸爸因此想着让孩子多参加一些运动。

最初 Jason 跟到球馆看爸爸练羽毛球。“我问他要不要学，然后他就开始学打球了。”羽毛球每次的训练费是 150 元，还要负担场地费。“有一次，他哭了，累哭的。”Jason 爸爸说，两个孩子跟着教练打了两个小时，体力有些负担不了。但问他要不要放弃，Jason 摇头。

人运动时会产生血清素和正肾上腺素，血清素跟情绪和记忆有直接关系。血清素增加，记忆力变好。正肾上腺素使人的专注力增强。Jason 每周有数学和英语的补习班，也在学吉他，再加上羽毛球和足球，Jason 爸爸说，孩子能在这些频道中顺利切换。“平时他下午 5 点回家，吃完饭做功课，做完差不多晚上 8 点半到 9 点，如果有训练，他会加快速度，或提前在学校完成一部分。”

积极 坚韧

开学升七年级的凯文练习击剑已有两年多，凯文妈妈说，当初练习击剑，是希望孩子增强体质，孩子练了后自己也喜欢。刚开始凯文跟着教练每周训练一次，一段时间后增加次数，上中学后，每周训练增加到 3 至 4 次，有时 5 次，每次训练时间为 2 小时。

说起孩子的收获，凯文妈妈表示除了体质增强外，孩子有了很强的荣誉感，学会如何面对挫折，“练击剑很辛苦，孩子一直会觉得累，而且训练中难免受伤，比如不小心被队友的剑戳伤手和脚，或者自己扭伤，但经过两年多的训练孩子都习惯了。”凯文妈妈说，有一段时间遇到瓶颈，训练一直没有进展，凯文就反复看之前比赛的视频，寻找哪里可以改进，“他还和队友一起多打比赛，直到这个瓶颈被突破。”

作为登上击剑运动顶峰的过来人，前女子重剑世界冠军仲维萍告诉凯文：继续走下去，将面对哪些挑战，收获哪些财富。“我父母都是双职工，练击剑让他们放心孩子不会在外面野。”上一代家长没有强烈的意识要孩子从运动中获得多少，但仲维萍自己一路走来，要感谢击剑运动对性格的磨练，对人生态度的塑造。

“体育运动是失败，成功，再失败，再追求成功的过程，经历失败的次数很多，这逼着你要有积极的心态，满载正能量去面对。”2001 年成为全运会冠军，仲维萍在 2005 年全运会成绩下滑，加上受伤，人生陷入低谷，“我开始学会从不同的角度看问题。需要的话，我会把思想都集中于一场比赛或一段时间。”2006 年世锦赛，仲维萍和队友一起，为中国夺得女子重剑团队冠军。

目前在上海，社会化的击剑俱乐部超过 10 家，在原世博会非洲馆，即将建成拥有 100 根剑道的击剑俱乐部，以满足更多孩子参加击剑运动的需求。虽然不是团队项目，仲维萍体会击剑非常锻炼沟通能力，“上的是个别课，你需要和教练认真沟通，理解训练的意图、计划，有效执行。和队友的双人练习，从旁人的角度你可以了解自己和队友的问题出在哪里，”而这种近距离直接对抗的运动，也会让一个年轻人的心理变得强大，“击剑是人与人的斗智斗勇。每位选手性格不同，击剑的方式也会不同，但如何克服心理障碍取得胜利是关键，“你可能离开胜利只差一剑，但此刻缺乏计划、不够果断，就可能被对手连续追分，”仲维萍说，“当你在进攻还是防守中摇摆，心里慌张、动作僵硬之际，你在心理上已经落败。”

协作 领导

有些孩子的祖辈不解：踢个球，在自家小区也可以，把球扔给孩子，不一样开开心心？对此，张砚峰解释，在专业的环境和氛围里进行足球训练，起到的效果远不止调节放松。“不少由老人照顾的孩子，在家里声音很响，脾气挺大，到了营地，看到那么多陌生的孩子和教练，有的连球场都不敢进。我们可以帮助他克服这种怕生的心理。”张砚峰说，遇到这样的孩子，要一步步来，先给他一个皮球，让他在场外玩，“一般两节课后，孩子就会适应足球营的环境，适应新的伙伴，适应教练。”

孩子们一起运动、训练，培养出团队精神。凯文妈妈说，打团体比赛的时候孩子们相互鼓励，相互帮助。孩子交到了不少朋友，他们在一起训练、一起玩的过程中学会如何交往和处理关系，对今后的社交和各方面能力都有帮助。

足球训练中教练会安排对抗赛，戴上队长袖标，Jason 就忙碌起来，要给队友们分配任务，谁盯防对方前锋，谁从边上得球突破。传接球时，Jason 也忙着大声呼喊，指挥伙伴。爸爸对 Jason 的沟通和领导能力印象深刻，“他在小区里玩，也时常有各种游戏的主意，而且，会带领比他大的孩子一起玩。”

索福德少儿足球营的教练拥有亚足联和欧足联的执业证书，并统一使用专门编写的 20 万字的 B 级足球培训教材，但俱乐部更注重的是教练对孩子在团队精神和职业素养上的引导。张砚峰说：“我们的配备是一个班两名教练，球员上限为 15 人，一般现场 12 至 13 人。教练来带动一个团队，让孩子理解、体验团队的概念。”华江南每周末去离家十多公里的索福德训练班，他现在对足球的理解是：“足球是团队运动，要为球队贡献自己的力量。”

“实际上经过一段时间的训练，我们并不要求孩子球技上有多少进步，我们在意的是社交能力的成长。”张砚峰说，教练也要做孩子的朋友，营地要求教练蹲下来平视孩子，为孩子系好鞋带，一段时间下来，刚开始那些不愿作声、不与教练打招呼的孩子们性格变得开朗，主动与人接触，并愿意表达自己，“队员们甚至会在训练和分组赛后主动找到教练，说自己没有踢好，和教练一起总结问题。”

育人 导向

“2015 年上海市儿童青少年体育健身总体指数”为 62.9 分。构成指数的元素中，“家长表率”和“健身环境”是重要的两项。华江南爸爸经常带着孩子一起跑步，和过去相比，现在有更多的场地、场馆可供他和孩子使用。按照市体育局和市教委的要求，公共体育场馆每周对青少年学生公益开放时间不得少于 30 小时，学校体育场馆每周对青少年学生免费公益开放时间不得少于 40 小时。其中，星期一至星期五课余时间每周开放不得少于 20 小时。

让华江南爸爸和其他家长期盼的是，从 2017 年起，上海将进一步探索把整体性指数评价转化为青少年个体体育素养评价的现实路径，这一评价与高考升学、招生挂钩，以此引导形成积极的育人导向。