

奥运引发体育热,体育明星提醒家长要科学运动健身—— 孩子练身体 先有兴趣再循序渐进

亲子训练不太可取

身为亚特兰大奥运会 100 米自由泳冠军的乐靖宜,却连呼“教不了自己的孩子”。她的小宝贝在市游泳俱乐部学游泳已经两年了,一年四季从不间断。“我觉得不可能自己去教他,因为你是妈妈嘛,他会有一种依赖。我第一次带他去游泳时,他整个人就像一个小猴子一样,攀在我身上,把我当成一棵树,然后就这么抱着,死活都不放。作为他的妈妈,当时真不忍心把他的手掰开,所以,我后来干脆就不自己教他游泳了。”

同为 中国泳坛一代风云人物的蒋丞稷,他的孩子学游泳也不是由他亲手教的,而是师从了区少体校的一个教练开始启蒙锻炼。对此,复旦大学心理学系教授吴国宏说:“任何体育项目或者说技能,一般都不太适合由父母亲自传授给自己的子女,因为父母在训练时下不了狠心。而外人做教练,对孩子就能有更多的威严,这对提高训练的实效是十分有益的。”

培养对体育的兴趣

许多家长都有自己喜欢的体育运动项目,他们希望孩子也和自己一样,能喜欢并感受这些运动的乐趣。于是,有些家长就急于给孩子报个训练班,希望得到正规的训练,但他们又会既担心教练会不会比较功利,还顾忌孩子是不是会感觉枯燥。

前女足国家队主教练马良行说:“我发现现在青少年的训练太成年化,过于追逐成绩。孩子参加体育活动最重要的是要培养兴趣,比如,让他们踢快乐足球。”他表示,其实一个人的性格对选择体育项目也是有着一定关系的。外向型、开朗的性格更适合踢足球。少年儿童在长身体阶段首先要做的不是“身体训练”,而是对体育运动的兴趣。

伦敦奥运会激战正酣。那么,除了纯粹的观赏,还能不能从中悟出些强身健体、追求个人体质更高更快更强的道理呢?近日,上海电视台《超级家长会》栏目,相继约请了一批家长、孩子,与著名运动员面对面聊一聊“体育究竟能给我们带来什么”这个话题。



体育明星们反复告诫家长,要帮助孩子选择喜欢的运动项目。许多家长担心孩子热衷体育运动后会导致身体变形、受伤或提早发育,这其实都是在可控制的范围内的。比如,每周的训练次数数控制在一到两次,课余的锻炼主要不是放在提高运动成绩,而是在在体锻的节奏韵律中找到快乐和释放自己的个性。即使因运动受些小伤,这对孩子来说也是一种意志的磨炼。

是体锻而不是速成

现在的业余体育训练培训班也十分热闹,有的鱼龙混杂,有的广告诱人,出现了诸如“十天包会游泳”之类的吆喝。蒋丞稷认为,用十天学会游泳,对大多数人来说或许是能做到的,但人群中肯定也会有一小部分是是不可能做得到的。他们或许是心理上的障碍始终也克服不了。“速成十天半月就能学会游泳,我觉得这样的宣传是不太负责任的。5 岁孩子的理解力和 8 岁的孩子就不一样,和 10 岁的孩子更不能同日而语,不同年龄的孩子在力量、身体发育程度上是完全不一样的,所以,学会一项运动也是要因人而异的,不可能大家都同步去达到一个目标。”

体育明星们还告诉家长,孩子的训练一定要循序渐进,不能急于求成。学了一堂课后,不妨去玩个十多次,然后再去学一堂课,完了后再去玩几次,这就是寓教于乐,不至于把孩子“训练”得没有了兴趣,进而一见到这项运动就心生厌恶。拿游泳来说,在教了几个基本技术动作后,就要尽可能地让孩子去亲水、玩水,不要让他们对水产生反感。小孩子都会有一定的惰性,如果教会了他们蛙泳后,可以不要让他们太专注于此,不妨继续教他们练一练自由泳,两者交替学、交替练,这样孩子的兴趣或许就能被更多地激发出来。

本报记者 王蔚 实习生 张海韵

(8 月 11 日 13 时上视新闻综合频道《超级家长会》将播出相关访谈)



桥坛少年 吴淞风云际会

汤顺堃是上海吴淞中学高二学生,这几天与伙伴们玩得可开心了。作为主力选手,他们正在参加由自己学校承办的“2012 年全国中学生桥牌锦标赛”,与来自全国 14 个省 85 所中学的 500 多名桥牌高手同场竞技。

瞧,这次全国有 100 支中学生桥牌队在沪风云际会。吴淞中学作为上海市实验性示范性高中,近年来将桥牌运动确立为最具特色的学生社团活动之一。小汤同学说,他一直坚持在双休日挤出时间参加桥牌训练,“别看是打牌,它对开发智力好处大着呢。”本报记者 王蔚 孙中钦 摄影报道

每周聚焦

“昂立智立方一对一教育”
特约刊登

新东方
XDF.CN

北美留学 国外考试部

出国留学的圣地·高分学员的摇篮

TOEFL 高分学员:

NT142	庄*梓	119	一等奖
NTL231	蔡*霖	118	二等奖

SAT 高分学员:

S0121B	沙*怡	2390	一等奖
S016	姜*苇	2330	一等奖

GRE 高分学员:

G235	张*洲	334/4.0	一等奖
G273B	董*达	333/5.0	一等奖

GMAT 高分学员:

M177	徐*	780/4.5	一等奖
M172	过*茜	770/5.0	二等奖

海量课程,必有一款适合你

· TOEFL · TOEFL Junior · SAT · SSAT
· GRE · GMAT · AP · ACT
· TOEIC

培训+咨询+申请一条龙服务

20大教学中心,4大美国留学学习中心

遍布上海10大区,百万学子共同推荐

· 杨浦区 · 浦东区 · 徐汇区 · 虹口区 · 黄浦区
· 闸北区 · 长宁区 · 卢湾区 · 闵行区 · 松江区

咨询热线: 60651588

NOS VIP

新东方留学VIP中心
暑期热招

65107980
网站: http://shvip.xdf.cn

名师一对一、5-15人小班、企事业团体培训

新托福 张依宁: 120分 雅思 沈叶: 8分
SAT* 张同学: 2390分 刘天颖 SSAT: 2286分

新东方留学VIP实力铸就未来

新托福

雅思

SAT*

SSAT

新概念

综合能力

四六级

考研

GRE/GMAT

A-Level

AP

TOEFL JUNIOR

杨浦

虹口

黄浦

徐汇

静安

长宁

浦东

五塘桥校区
海悦里校区

四川北路校区

南京东路
嘉善校区

万体馆校区
静安寺校区

静安寺校区

天山校区

陆家嘴校区
八佰伴校区

18年品牌高分见证,500个学习中心,遍布48个城市,数百万学子共同推荐! 新东方在线咨询: sh.xdf.cn

软件部:021-33991143/14332 教民131011070020631