

3月16日,宁波市水上运动学校迎来首批6名返校复训学生运动员。经过一人一间为期7天的封闭隔离后,将恢复正常训练。下周,该校将迎接第二批学生返校。不过,对于校队的学生来说,目前还只能宅在家里,进行适当的锻炼。

正读幼儿园中班的小叮当,虽然宅在家里,但教练每天会在群里布置练习任务,比如跳绳每天500下、平板支撑、单边侧支撑等。

“以前从来没想过女儿还可以往体育特长生方向发展,经过前段时间校队的训练,倒是觉得多了一个可能。”叮当妈比较佛系,女儿小叮当幼儿园中班,去年11月被东南小学羽毛球队选中,春节前已经训练了两个多月,教练反馈小叮当是这批学员里面非常有潜力的种子选手,这让叮当妈不由得多想了一些。

春节前,小叮当一直训练到1月22日,本来春节只有7天的休息时间,因为疫情节后延期,最近就在家做些适当的锻炼。其他学校校队的学生,情况也相似。

□记者 王伟 邹鑫

# 体育特长生 艰辛之路 OR 更多选择

## 案例

正常上学时  
一周6次,每次3小时

平常上学时,周一到周五下午3:30-5:30训练,周日上午9:00-11:30训练,1月15日进入寒假时间,每天下午3:00-6:00训练,年廿九到年初五休息。这是小叮当原本在羽毛球队的训练时间,因为疫情,年后训练延期。

“我女儿从小就精力旺盛,非常好动,带起来比文静的小姑娘累多了。上幼儿园之前,每周至少要去游乐场两次。”叮当妈告诉记者,每天晚上6:30到8点,是女儿固定去楼下玩耍的时间,不管是滑板车还是跑步,速度确实比其他小朋友要快,但以前也没觉得这是特长。“去年11月,东南小学到附近三所幼儿园选羽毛球球队员,没想到就选上了,我想那就试试看吧。”

一开始,叮当妈觉得孩子自己瞎玩也是玩,有个地方进行正规训练,也是一件好事,至少对身体素质提升有好处。“试训的时候我去看过,热身运动和各种动作,身体素质的训练还是很全面的。训练后回家,吃饭比以前香多了。春节前幼儿园小朋友中招流感,小叮当也没事,我觉得多少和运动有点关系。”

然而,长时间的训练,对6岁的孩子来说,有时

候难免会觉得枯燥。“这个时候,我会和她沟通,告诉她做一件事情要坚持,但我不会逼她。因为在队里表现不错,经常得到教练的肯定,她也比较有信心。所以,除了身体上的锻炼,我觉得对孩子毅力也是一种锻炼。”

汪行是两个姑娘的妈妈,大女儿元元今年三年级,是东南小学拉拉操队的队员,小女儿丹丹,今年幼儿园中班,刚进入乒乓球队。

元元一年级被选入校队,每周三次在学校训练,每次两个小时,正常情况下寒假集训,一周五次。为了让孩子练得更好一些,汪行上学期还给女儿在外面报了个班,每周六下午加练两个小时。在2019年宁波市首届全民运动会广播操总决赛和2019-2020浙江省青少年拉拉操锦标赛中,元元所在的团队都获得了一等奖。更让汪行惊喜的是,在上个学期的学校运动会比赛中,元元在800米项目中超过了田径队的同学,获得第一名,打破了学校纪录。

“只要孩子学习跟得上,让她们坚持一项体育运动,我觉得很好,既锻炼了身体,也锻炼了毅力,也让孩子以后升学多了一个选择。”汪行说。

训练两年后孩子成绩一般  
部分家长就会打退堂鼓

近两年,宁波每年都有不少体育特长生考入名校。像宁波体育运动学校,近4年本科院校的录取率在80%左右,包括清华、北大、浙大、华师大等名校。2017年,宁波小球中心14名运动员参加高考,10人进入“985”或“211”高校。从宁波体育运动学校考入清华大学的张超玄著和杨倩,他们都是该校射击队的学生;宁波三中的韩威初三开始参加赛艇训练,高中阶段在亚洲青年赛艇锦标赛上夺得一枚金牌,被国家体育总局授予运动健将称号,2018年被上海交通大学经济管理专业录取。

坚持体育特长生是否意味着更多的升学机会?

与家长自己给孩子报名体育培训不同,能不能进校队不由家长说了算,而是学校和教练根据运动项目来选择学生,除了身体素质,还要结合不同运动项目,考察不同方面的潜能,比如跑、跳、柔软性等。

一般学校会从对口幼儿园的中班和大班开始选苗子,也有的从小学一年级开始选。孩子一旦被选上,教练会和家长沟通,前期的几次试训,家长可以陪同前往,了解孩子的适应能力。

“这个过程中,多数家长会乐意让孩子进队训练,也有的家长会犹豫,主要原因在于校队的训练

时间较长,一般都是一周六天,有些家长觉得训练时间太长,怕影响学习成绩。也有的家长会选择退出,但比例不高。”东南小学羽毛球队教练吴浩告诉记者,他所在的俱乐部与多所学校有合作关系,负责为学校的羽毛球队培训学员。

吴浩告诉记者,一般来说,孩子刚被选进校队的家长,多数是抱着让孩子练练看,至少能提高身体素质的想法。同时,这个阶段的学生,学习压力不大,也有精力接受较长时间的训练。如果训练两年以后,孩子能在各种比赛中取得好的名次,家长就会对孩子体育特长方面抱有更大的期待,比如通过体育奖项申请更好的学校,并坚持走下去。如果训练两年,孩子成绩一般,很多家长就会打退堂鼓。真正好的学员,校队会往市队输送,在市队表现出色的,会往省队输送,如果在全国甚至国际性比赛中拿到很好的成绩,也可能成为国家队队员,但这些毕竟是少数,更多的学生是在校队里面训练,然后参加各种比赛。

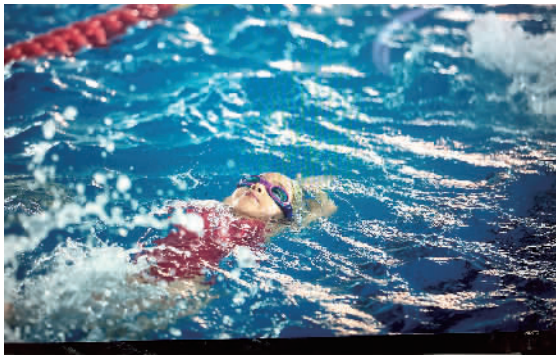
“其实小学阶段,很多孩子的训练结果与家长的态度分不开,孩子本身的先天素质固然很重要,但任何事情到了后来,看的都是努力程度。”吴教练说。



孩子在体能训练。



元元所在的团队获得市健美操一等奖。



游泳训练中的孩子。



东南小学拉拉操队训练现场。



田莘耕中学田径队寒假训练中。(资料图片)受访者供图

## 说法

有了体育和艺术特长  
孩子就多了选择的机会

杨沛宇是海曙区田莘耕中学的体育老师,也是该校田径队教练。田莘耕中学是宁波市体育田径项目传统学校,田径队成绩不错。杨老师告诉记者,田径队中2019年毕业的初三学生有7名,全部通过体育特长生渠道进入了不同的高中。这里面,有的学生不但运动很好,成绩也出色,也有的学生体育很好,但成绩一般,对于后者来说,体育特长生是他们走向好学校的最好途径。

田莘耕中学校长陈林给记者讲了一个案例。学校2015届有一位男生,在50人的班级里文化课成绩排名在40名左右,以这个成绩来说,进入高中希望不大。作为田径队的一员,该学生100米、200米跑步成绩非常好,是全市第一、第二名。初三时,鄞州中学表示只要这位学生的文化课能上普高分数线,学校就可以录取他。这位学生听进去了,从此拼命学习。结果,他真的进了鄞州中学,高考还考上了浙大体育专业。

陈林校长认为,孩子在幼儿园小学阶段,可以多发展体育和艺术。“这样即使孩子普普通通,至少还有一些兴趣爱好,今后的生活会更加丰满,也多了一些选择。如果一味专注文化课培训,有些孩子到了初中未必跟得上,那个时候就会有很强的失落感。”

但更多老师指出,不可否认的是,更多的体训生并没有在升学面前获得优势。记者调查发现,低龄体训生的家长心态更纯粹,高年级的家长会不由自主地和升学挂钩。

正如叮当妈和元元妈目前的想法,如果孩子能通过校队训练取得理想的体育成绩,那就是多了一个选择,如果没那么理想的成绩,至少也提升了身体素质,培养了坚持做一件事情的品质。至于较高强度的训练能坚持到什么时候,也要根据孩子本身的情况和意愿随时调整。“如果能坚持的,我还是希望能鼓励孩子坚持下去。”元元妈妈多次强调。

## 观点

要成为体育领域的专业人士  
“一万小时定律”少不了

一万小时定律是作家格拉德威尔在《异类》一书中指出的定律。“人们眼中的天才之所以卓越非凡,并非天资超人一等,而是付出了持续不断的努力。1万小时的锤炼是任何人从平凡变成世界级大师的必要条件。”他将此称为“一万小时定律”。

要成为体育领域的专业人士,需要10000小时,按比例计算就是:如果每天苦练三个小时,一周训练六天,那么成为一个领域的专家需要十年。从七周岁开始,到考入大学前你已经成为专业人士了。

宁波籍世界羽毛球冠军周昊东,目前也是中国羽毛球队双打运动员,正在为东京奥运会争取参赛积分。他的爸爸周海生曾在接受本报记者采访时表示,他在周昊东三年级的时候,经过深思熟虑把他送到了宁波体校。在周海生看来,经过长时间的羽毛球训练,儿子只要坚持下去,最不济考入一所体育院校成为一名基层教练,或者是一名体育老师。意外之喜,儿子站在了世界羽毛球之巅。

成名成家的背后  
家长和孩子要有一颗大心脏

有些体育健将成名成家的背后,是父母的良苦用心。

在谢千童放弃学业开始一门心思练习高尔夫球之后,本来在一家国企做管理工作的谢静良就选择了内退。谢静良曾形容自己和儿子的关系是CEO和总经理的关系,所有在国内外的比赛、训练,两人齐头并进,两个人厉兵秣马走过了十多年才有的今天。

周昊东的爸爸从儿子开始参加羽毛球训练,就开始托朋交友,让羽毛球专业人士发掘周昊东的特点,判断他是否在羽毛球项目上有发展前途。儿子在宁波训练,他迎来送往,每天还要专业学习。儿子进入省队,爸爸的关心就更少不了路途奔波。儿子来到国家队,他又要开始另一个层面上的关心。

除了像谢千童、周昊东这样出类拔萃的运动员,单纯想通过体育特长生考上好大学的孩子以及家长一

样不轻松。

体育生每年寒暑假各放假一周,家长最基本要做到风雨无阻接送,而且是很多年。成为体育生不代表放弃学业,其他同学要做的大试卷、小试卷,要背诵的古文、古诗,体育生一项也不能少。记者了解到,一些网球运动员在初中阶段,每天训练加做作业拼到凌晨是家常便饭。

学习不能落下,运动成绩也要出色。之前提到考上上海财经大学的陈骁昊和赵亦欣,其中赵亦欣获得过十四届、十五届省运会团体冠军,陈骁昊是十四届省运会男团、男单冠军,十五届省运会男团冠军。赵亦欣曾告诉记者,当年全国报考上海财大的网球选手很多,学校筛选之后,经过网球测试赛,高考分数又达到二本线的运动员才会被录取。

与此同时,运动训练中流血、流汗会是家常便饭,家长和孩子都要有一颗大心脏。

## 提醒