



本报记者 陆梓华 王蔚

随着孩子年级的升高,学业任务的加重,在孩子们的兴趣爱好上“做减法”,是很多家庭不得不面临的选择。“减法”如何做?一些家长选择了将孩子们从运动场拉回书桌前,希望孩子们用一种更为“保险”的方式,升学,成才。

体育和学业,能否相得益彰,互相促进?日前,在四年一届的上海市学生运动会这一本市级别最高的综合性学生运动会上,一批校园运动达人给出了肯定答案。

### 训练,是休息也是激励

妈妈是高中排球教练,表姐是省队主力,出身体育之家的上海市位育初级中学初三男生杨凯茗,天生和运动结缘。

即便这样,他也没料到会面对在运动场上“双线作战”的挑战——徐汇区男排队以位育初中校队为班底,他是队长、主攻手,刚带领伙伴们在市学生运动会上拿下男子排球初中校园组冠军;同时,在区篮球队中,他也是主力前锋。

在别的家长眼中,这是真正的“别人家的孩子”——“卷”体育也就罢了,成绩还好!在姚明的母校高安路第一小学读书时,他就因为个头和灵敏性都不错,被教练看中,先进入校队,又被选进区队,每周一到周六,2小时训练雷打不动;五年级时,区排球队全区选拔,也看中了这个机敏的男孩。但杨凯茗舍不得热爱的篮球,怎么办呢?那就一起练!于是,从预备班起,他周六周日上午各3小时用于篮球训练,下午各3小时则用于排球训练,平时则每天在校进行排球训练,除了春节,几乎年终无休。

高强度的训练,给杨凯茗带来的不仅仅是一块块奖牌,还有漂亮的学科成绩单——从小到大,他的成绩始终位于年级前列。做到这点,第一个关键词是:效率。对他来说,连续学习一个多小时,效率会降低,他就提醒自己到时间就休息15分钟,确保高效学习,每天23时前睡觉。“你也可以把训练当成休息。”杨凯茗说。第二个关键词则是:碎片时间。训练场边、休息室里、上学和训练路上,杨凯茗都可以集中注意力,为自己隔绝出一个学习的“小宇宙”。

“嗯,我中考单词过了八九遍,高考单词也开始背了。数学我也开始学高中的内容了。”和这个年纪的大多数男孩一样,觉得自己有了些不错的成绩,便忍不住大声宣告。位育初中体育教研组长倪庆锋则“爆料”,由于他弹跳力好,摸高能到3.25米,路过操场时,他有时会忍不住,“秀”一把。杨凯茗坦言,虽然偶像是“有天赋又低调”的NBA球星维金斯,但自己还做不到偶像般低调。

“我想和优秀的同学在一起,因为他们中很多人打球好,成绩也好。”杨凯茗说,之所以给自己加压,是因为还有更高的志向。前不久,本市某高中名校邀请他去该校校队试训,燃起了杨凯茗往高处“跳一跳”的想法。进入名校学习,压力自然不小,杨凯茗说,就像球场上一样,越是难打的球,他越是想“拿下来”。在从小到大的20多块金银铜牌中,杨凯茗觉得,小学时代表区篮球队出战时拿到的一块铜牌具有特别的意义——上午比赛中,杨凯茗的脚就扭伤了,但是把鞋带紧了又紧,他选择了继续比赛,最终在下午的三四名比赛中获胜。

他说,体育让他学会了积极乐观,不会轻易放弃。打球的孩子,有着细长的手指,好看,却伤痕累累,杨凯茗左手小指和右手食指

## 上海市学生运动会上来了『文武双全』的运动达人

# 『我爱运动,也爱学习』



▲身穿橙色球衣的杨凯茗在跃起投篮

为外婆是乒乓球发烧友,就带着她们一起去体育馆。“第一次参加比赛,孩子穿着棉裤就上场了。看到对手的着装都非常专业,我就想让她俩参与一下。没想到一轮轮下来,姐妹俩竟然闯进了冠亚军决赛。”杨媚说,“现在平时每天花在乒乓球上的时间是学校安排的,在做完作业后的下午和晚上训练一小段时间。我一直跟孩子强调要有合理的计划,学习的时候就专心致志,提高效率,完成作业、复习预习后,就可以开开心心去练球了。这次的期中考试,姐妹俩的成绩都名列前茅。”

### 运动,给我“团魂”和热血青春

“闺蜜?不不不,可能不算,因为大家不是一个班。但,我们是队友!”“不是每个同学都有队友的!”

说着说着,格致初级中学会议室内,一群姑娘就笑作了一团。说到某些看似平常的词,姑娘们又会笑作一团,那也是队友之间,才会心领神会的“梗”。

她们是上海市格致初级中学的女排姑娘,也是一支屡屡在全市大赛中夺魁的“金牌之师”,曾创造连续七年拿下全市第一名的好成绩。她们中的绝大多数人,并不会走上专业道路。但是,她们的青春,却无法和排球分割。说起个中缘由,姑娘们不约而同说了两个字:团魂。

队长黄清怡和副队长傅嘉乐,一个副攻,一个主攻,一样超过一米八的高挑身材,是学妹们最信赖的初三学姐,也都有着和排球之间“兜兜转转遇见你”的奇妙缘分。黄清怡的父母都曾是田径运动员,练网球、练跳高、练铅球,小黄从小在运动场上长大,直到加入排球队,才觉得,这是最令自己着迷的项目。“因为是集体项目啊,大家会相互鼓励!如果是打强队,即使输了也没关系,有收获就好!”黄清怡说。傅嘉乐在幼儿园大班时被区游泳队选中,读小学时被区民乐队选中拉二胡,还学过拉丁舞,直到四年级暑假第一次被选中练排球。训练馆中,她发现了自己似乎有一些天赋——200多个孩子一起对墙垫球开始练,经过一轮轮筛选,她始终留在名单之上。她也发现,因为能和伙伴们一起“玩”,所以看似枯燥的训练,也变得有意思起来。打排球最“爽”的地方,是遇到心情不好的时候,一记“暴扣”,能排解无

数负面情绪。说一句“你好强”,比一个大拇指,姑娘们说,这是她们给彼此的最高肯定。“哈哈,队长带得好!”初二女生施琳俐说,作为二传,打不顺手时,她自己都觉得失误挺离谱,忍不住在场上自己骂自己,这时,队长总会说,“没关系”“再来再来”!遇到关键球,不知该怎么处理时,主攻手的一句“给我”,给了所有人信心。若非遇到格初女排,身高才一米六出头的沈韵融也并不会想到,自己能站在排球赛场,而在队友们眼中,她是最值得信赖的“自由人”。

主力队员也难免状态不好,一直失分,对此,傅嘉乐自有安抚姐妹们的方式——请喝奶茶。在球队中,初二的几个姑娘王若颖、倪安瑾和冯美菁大多数时间还只能坐在替补席,她们也乐呵呵的,“我可以看到同学们英姿飒爽的比赛,帮她们捡球,也挺好!”“还能更好地观察对方球队的战术!”再过两天,姑娘们又将携手出征苏浙沪区域联赛。

有人在团队中感受到力量,也有人享受自己向自己发起挑战。在本届学生运动会上,东华大学附属实验学校初二男生高卓逸获攀岩初中组男子全能第六。在教师张辉的眼里,这是个能吃苦、有拼劲、敢攀登的孩子。张老师说,攀岩运动选材有一定的讲究,如孩子要活泼好动、不畏高、上肢下肢运动协调,且要拥有较好的爆发力等。2019年3月,在东华实验学校攀岩社团的选拔活动中,高卓逸给他留下了十分深刻的印象。虽然小高的个人身体素质在同龄人中不算突出,但对攀岩的好奇心明显要比其他孩子浓厚许多。也正是基于“兴趣是最好的老师”的理念,张辉决定把高卓逸选进攀岩社团里好好“打磨”一番。

参加校攀岩队这些年来,除了一周三次的校队训练,还会经常参加各种比赛和集训。“学习让我的大脑更加活跃,体育锻炼让我的身体更加健康,意志更加坚定,而多次参加的各种大小攀岩赛事,也让我的心理承受能力变得更强大,还提高了我在学习及考试上的抗压能力。同时,参加体育锻炼也是舒缓学习压力的一种方式。”高卓逸语气坚定地说,“我热爱这项运动,也会继续坚持下去。”据松江区教育局有关负责人介绍,该区正在开展攀岩项目“一条龙”人才培养体系建设,实现从小学到高中的贯通式培养。由于攀岩运动场地的特殊性,松江区与东华大学紧密合作,充分利用东华大学的专业场地和师资力量,在攀岩运动开展较好的中小学开展训练活动,从而培养出更多运动能力出众,学业同样出色的优秀学子。

### 领奖台,不是唯一“目的地”

记者从市教委了解到,去年9月,上海印发了《上海市促进中小学校体育工作高质量发展 进一步提升学生体质健康水平行动方案》,保障学生每天校内外运动各1小时。本届运动会上,上海既参照全国学生(青年)运动会等重大赛事设置了多个比赛项目,也在市、区、校各层面安排了内容丰富的阳光体育类活动,让学生可以通过灵活多样的形式参加,创造条件让尽可能多的学生“动起来”“赛起来”。

格致初中校长王珏介绍,格初把排球作为多样化课程教学改革的一个项目,普及到各个年级。学校的排球社团针对不同技术水平的同学因材施教,比如,有的同学侧重于提升排球技能,有的同学对排球比赛裁判相关知识感兴趣,同样能接受专业培训。学校开设了射击、围棋、体育舞蹈、花样跳绳、攀岩、击剑、咏春拳、滑冰等项目,针对不同年级学生的特点设置,并以轮换走班形式上课,让学生能够有多种体育项目的体验。令人欣喜的是,一些孩子从“零”起步,成为市运会射击冠军和气步枪项目国家一级运动员。

“如果她们国家的特别热爱乒乓球,并且是真的有天赋,肯努力,想走专业道路,我也会全力支持的。如果她们觉得更想把乒乓球当成一个爱好,把重心放在学业上,我也会完全尊重她们的选择。作为家长,最大的希望是她们能健康快乐地成长,做自己喜欢做的事。”在谈及“乒乓姐妹花”的未来时,杨媚的一番话,也代表了很多家长的心声——领奖台,并非唯一“目的地”,更希望的是,让孩子拥有一项相伴一生的运动爱好。



■ 格致初中女排是“金牌之师” 本版图片均为采访对象提供

关节处都有明显的变形,“哎,不小心‘吃萝卜’,扭伤了几次,但没事的。”杨凯茗说得云淡风轻。“受伤那几天,是不是可以不做作业?”“没,照做!”

位育初中党支部书记、校长焦爽认为,每个同学特长不同,未必都能和杨凯茗一样,体育和学习兼优,但他身上那种坚持不懈、不惧挑战的品质,值得每个同学学习。校排球队也时常在校升旗仪式上亮相、发言,为全校同学树立榜样。

和杨凯茗一样,上海市杨泰实验学校五(7)班的双胞胎乒乓“姐妹花”胡惟妙和杨惟肖,同样是很多人眼中“别人家的孩子”。两人获团体第三名,姐姐获得单打第二,妹妹获得单打第五。妈妈杨媚介绍,虽然是双胞胎,老大性格比较内敛,性情稳定,遇到事情会冷静处理;老二则相对活泼一些,喜欢大胆尝试,不会循规蹈矩。

两个孩子是从6岁开始接触乒乓球的,因