



上海“运动家”：让体育成为一种生活方式

在上海，有不少像刘畊宏一样的运动家庭，他们让体育成为了一种生活方式，在运动中磨炼心性，学会做人的道理。其中不少孩子还凭借坚持不懈的锻炼，走上了上海市运动会的舞台。

□ 记者 | 周 洁

2022年最火的健身博主，莫过于刘畊宏是也。而且，刘畊宏不仅自己热爱运动，还带着妻子、丈母娘一起直播健身，私下里，他称自己为“体育老师”，带着孩子们一起动起来，看着他们气喘吁吁的样子，他就很开心。

好玩是孩子的天性，如果稍加引导，体育运动就会成为孩子们的自觉行动。有调查显示，父母平时喜欢运动，孩子参与运动的比例也相应更高。

让人高兴的是，在上海，有不少像刘畊宏一样的运动家庭，他们让体育成为了一种生活方式，在运动中磨炼心性，学会做人的道理。其中不少孩子还凭借坚持不懈的锻炼，走上了上海市运动会的舞台。

篮球让人学会接受“失败”

今年市运会的篮球赛场上，观众们看到一个特别的身影，他就是王一腾。四年级的他虽然在队里年纪偏小，但身高上已经追平了篮球队的哥哥们，达到了168cm，球场上的他经验老到，运球灵活，表现出色，所在的队伍在不久前的市运会上拿到了篮球项目的银牌。

王一腾出生在一个篮球世家，他的外婆就是篮球运动员，曾参加全军运动会，因为成绩优异得到过军功表彰；他的妈妈曾彦也是篮球运动员出身，德智体美劳全面发展的妈妈，不仅拿过篮球项目的金牌，还是江苏省三好学生，后来考入上海交通大学攻读国际经济与贸易，是著名篮球运动员姚明的直系学姐；王一腾的爸爸王勇是职业篮球运动员，退役后成为CBA赛场上最为年轻的主教练，现在是上海久事男篮青年队三队主教练。

在这样的家庭长大，王一腾对于篮球的热爱仿佛是与生俱



王一腾出生在一个篮球世家，对于篮球的热爱仿佛是与生俱来的，说话还未利索，就已经会打球了。

来的，说话还未利索，就已经会打球了。“王一腾出生的时候，爸爸还没有退役，他的‘早教时间’就是在篮球场看着爸爸投篮度过。长大一点了，他就要求在家里装一个移动的篮球筐，不需要大人催促，他可以一刻不停地投篮，一投就是一个小时。”曾彦笑着回忆儿子的童年。

曾彦毕业后曾经当过一段时间的文员，因为始终放不下对篮球的热爱，又回到体校当女篮教练，上一届她带的队伍拿到了金牌，今年她带的队伍同样闯进了市运会的决赛，拿到了银牌。比赛总有输赢，从小在球场长大的儿子，在这里学会了许许多人生道理。“小时候他的性格是比较争强好胜的，必须要赢，否则就发脾气，但通过打篮球，他终于明白接受失败也是一种