

家庭是人生第一所学校,帮孩子扣好人生第一粒扣子

这个夏天,我们终于迎来了迟到的“2020年东京奥运会”,这场久别重逢的体育盛宴,带给了我们许多热血与感动。

在为中国选手加油助威的同时,许多家长也借此机会向孩子科普了有关奥运会的知识,用选手们的表现和故事为孩子诠释了什么是体育,什么是体育精神。从奥运会中,我们能学到的不止是输赢。

奥运二三事 给孩子成长的特别启示

■ 记者 梁童童

体育之幸福

这个夏天,东京奥运会让罗恺更加坚定了一件事:给儿子培养一门体育爱好。

假期,罗恺的侄儿董会炎和他妈妈(罗恺的姐姐)一起来广元玩,那几天正好赶上奥运会的百米短跑比赛,全家人变成了苏炳添的粉丝。但让罗恺有些哭笑不得的是,只要看比赛,隔三岔五地就听见会炎抱怨他妈妈,为什么没有让他坚持踢足球,“没有三十次,也得有个二十七八次。”

会炎从小就喜欢踢足球。兴趣班上到五年级,妈妈觉得重点应该转移到学习上了,好说歹说地劝他停了足球,周末被英语和数学占了去,直到现在上初二了也是这样。即使抓住一切休息时间和机会,会炎踢球次数屈指可数。

原本,会炎在足球兴趣班里是实力较为出色的,但因为长时间缺乏练习,现在在球场上他已经很难有以前那样出彩的表现。这个假期刚开始时,好容易和以前一起踢球的小伙伴约了球赛,表现却不能让自己满意。罗恺这个当舅舅的都知道,“他对足球一直有点不甘心。”

这种情绪在奥运会期间爆发了。“00后”运动员在这次比赛中充分地展示了他们的能力,身为同一代人,每次看到那些与自己相似的年轻面庞,会炎就格外激动。看着奥运健儿们比赛,听着他们训练和成长的故事,他对“更高、更快、更强、更团结”的体育精神有了更深刻的认识,“足球之魂”也熊熊燃烧起来。

一腔热血无处发泄,妈妈自然就遭了殃,天天被自己儿子数落。面对儿子的控诉,她一开始会以儿子的好成绩“回怼”,后来,她就只顺着儿子的话说了。

虽然孩子妈妈也曾说过,让儿子放弃足球她有些愧疚,但在她看来,在保证身体健康的前提下,一切都要为升学让路。

而罗恺会为会炎感到遗憾,因为他深深感受到,能有一项热爱的运动并为之坚持,是一件多么幸福的事情。

罗恺的父亲喜欢乒乓球、羽毛球,罗恺就跟着爸爸学。从小学到初中,这两项运动一直伴随着罗恺成长,他打得也都还不错。但上了初中,随着叛逆期到来,罗恺不想跟爸爸一起打球了。

一个放学的下午,爸爸来接他,罗恺指着校园里的篮球架对爸爸说,要是他跳起来能摸到篮筐,他就改打篮球。然后他做到了。从此,罗恺在篮球的道路上一发不可收,高中、大学、读研、工作,从“随便玩玩”到去研究打法、战术、健身,篮球成为了他生命中最热爱的运动。

“篮球带给我的,除了强健的体魄,我觉得最重要的是一个积极的精神状态。”罗恺说,不论是去球场上出汗,还是研究自己的身体和打法,都能让他感受到一种纯粹的快乐。打球帮助他调节情绪,结识朋友,特别是工作之后,篮球让他能够不只局限在两点一线的生活中。“认识自己,以及怎样去设置目标、完成目标,这些都是我从篮球中学会的。”

今年,罗恺的孩子出生了。即便孩子还在襁褓中,罗恺已经开始期待以后带他打球的场景。

罗恺坦言,他也设想过儿子长大之后喜欢其他运动的可能,“但是没关系。只要他真正热爱那个运动并为之坚持下去,就是一件很幸福的事情。”

纯粹的公平

奥运会期间,一乐的小度精灵几乎天天都播放着奥运赛事,作为家里的“背景音乐”。

某一天,赛程进行到了男子十项全能1500米的预赛。尽管出场的选手里没有中国选手,一乐还是兴致勃勃地关注着。

解说依次介绍着出场的选手。其中,有一位来自波兰的老将莱万多夫斯基,据说被寄予了厚望。一声枪响,20名选手一起冲了出去。

这是一乐第一次看到这么多人同时上跑道,直呼“好挤哦”“会不会摔倒”。不曾想,已经到了最后一圈冲刺,莱万多夫斯基真的摔倒了。一乐“啊啊啊”地叫着,很是替他难过——解说说,这是他参加的最后一届奥运会了。

尽管成绩比其他选手慢了足有一分钟,莱万多夫斯基仍然起身跑完了全程。

观看回放时,一乐注意到,莱万多夫斯基摔倒似乎是因为旁边一位选手的干扰(也许是无意的),他气愤地对爸爸说:“太不公平了,应该再给他机会跑一次!”

一起看比赛的爸爸反问一乐:“那再给他机会,对其他的选手不公平呢?”

“可以让他一个人跑啊。”

“哪个选手不想跟19个人挤,自己跑呢?”

一乐语塞。

爸爸认真地对一乐说:“奥运会,体育竞技,已经是难得的公平了。选手只在短短的时间内,决出力量、速度、高度,你想想,还有什么比体育比赛更公平的呢?”

见一乐有些茫然,爸爸整理好思绪,跟他讲起了奥运之于国力弱小的国家的意义。

运动员的运动水平,与其训练、膳食有很大关系;国家的奥运成绩,与其国民的营养条件、训练水平挂钩。一些国力弱小,仅能派出几名运动员来参加奥运会的国家,每4年一次的奥运会甚至拿不到一块奖牌也是很正常的。

但对于这些国家来说,能在开幕式上亮出自己的国旗就已经是一个向世界展示自己存在的机会了。即便知道自己国家的运动员很难胜过其他来自强国的运动明星,国民也依然会为他们的运动员拼命地鼓掌加油。

“除了奥运赛场,还有什么样的平台可以让小国与大国、强国同台竞技,拥有赢过他们的可能呢?”

爸爸告诉一乐,在1932年,我们中国也是一个奥运弱国。运动员缺乏系统、科学的膳食和训练,代表我国参加洛杉矶奥运会的刘长春在预赛中位列第五被淘汰。

东京奥运会,中国取得了38块金牌,位列奖牌榜第二。我们还迎来了首个在百米比赛中打开9.90秒大关的黄种人——来自广东的苏炳添,他在半决赛中跑出了9秒83的超人成绩。

人种之间的确存在某些方面的差异,但只要科学合理地训练,是有能力站在同一条起跑线上比赛的。这就是体育的公平、纯粹之处:只要努力,就能获得让人信服的实力;在“更高、更快、更强、更团结”的精神面前,每一位运动员都在挑战人类的极限。

除了美以外……

8月1日,巩立姣在女子铅球决赛中夺冠;2日,李雯雯在举重女子87公斤以上级决赛中夺冠。

看着电视里播放着李雯雯夺冠的新闻,杉杉发表了和头一天类似的感慨:“举重运动员太不容易了,为了比赛还要增重,都不美了。”

妈妈侯华英听了,哭笑不得地问女儿:“你知道在奥运会上获得金牌代表着什么?”

奥运金牌,不仅是获奖者个人实力的体现和至高荣誉,对国家和民族而言还有更为深远的意义:奥运是一个国家在世界舞台展示综合实力的绝佳机会,获得奥运金牌能够提升国民自信心、增强国家凝聚力。……

一顿“猛烈”地科普之后,侯华英发现女儿一副欲言又止的样子。

“我知道获得金牌很光荣,但是你看李雯雯、巩立姣,她们的身材变得好强壮。”侯华英一时语塞。杉杉又接着说:“还是像杨倩那样最好,美美地得了冠军。”

侯华英知道,杉杉说的是杨倩做美甲的事情。奥运会刚开始那几天,杨倩做美甲的话题刷屏,杉杉对这位站在10米外就能命中靶心的小姐姐很是崇拜。但女儿对李雯雯、巩立姣两位运动员的评价似乎有些走偏。侯华英

决定多说几句。

选择成为运动员,除了自身要有一定天赋,还需要长期、大量的训练,才有资格站上奥运会的赛场。巩立姣练习铅球21年,每天都要投掷上百次甚至超过200次,日投掷重量以吨计,投掷总距离几乎相当于横穿小半个太平洋。而看起来轻松取胜的杨倩,最开始学习射击时,练习一个动作,需要保持不动,从十几分钟慢慢增加到一个小时、两个小时……练完胳膊都抬不起来。

“他们为了比赛,克服了无数的困难,也牺牲了很多东西,可能你说的身材就是其中的一个。但是除了美丽的身材,值得我们追求的还有很多。”

处于“小升初”时期的杉杉,正是学会了爱美的年纪。“这个时候,我觉得是引导她树立审美观念的好时机。”侯华英说。

因为杉杉学舞蹈,侯华英还找来了“芭蕾舞女王”谭元元的照片,给杉杉看她因为练舞而形成的拇指外翻的脚趾。她的脚趾,巩立姣、李雯雯的身材,妈妈练吉他手上的茧……都是比“美”更丰富的东西。

“疫情的时候,那些为了抗疫而剪了短发的医生、护士姐姐们,你觉得她们‘美’吗?”侯华英问杉杉。杉杉想了一想,说,好像知道妈妈的意思了。

