

# 让体育为孩子的成长赋能

生命因健康而美丽，健康是人生最宝贵的财富。在孩子的成长道路上，我的亲身经历更能说明这一点。

我的孩子今年7岁，在他出生前三年的成长中，我们经历过一年至少出入4次医院的经历。有一次，孩子换季时生病了。去就医时，医生说，天气逐渐转暖，要多带孩子到户外活动。医生的嘱咐引起我的思考：为什么孩子的体质这么差？为什么总是反复生病？后来我想到答案：养育得过于精细，经常会因为怕磕碰而阻止孩子做一些我们觉得“危险”的运动。从此，有时间我就带着孩子在户外活动。逐渐地，孩子的身体状况有了很大改善。

孩子满4岁后，我开始找一些体育类的训练班，想通过体育训练增强孩子的体质。我喜欢看竞技类体育赛事，大型比赛我带着孩子一起看。东京奥运会的时候，我和孩子看了乒乓球、击剑、游泳、举重等几个项目的比赛。当时我问孩子，看完后，你最想学的体育项目是什么？他回答：击剑。我追问：为什么不学举重？他说：因为举重太沉了。童言无忌，没想到梦想成真，我在寻找训练班过程中，意外发现当地有一家击剑俱乐部，自此开启了孩子的击剑之旅。

孩子没经历过什么大风大浪，平均每周三节课的训练量，对于一个4岁孩子来说，未尝不是一个挑战。刚开始上课的时候，针对小龄段的孩子，更多的练习以培养兴趣和提升体能为主；随着年龄增长，教练会加一些基础的技术动作。这样的训练内容相对枯燥，孩子会出现一定的情绪起伏，训练时会哭，嫌累不爱。我和教练沟通交流，最后的结论是：一定要坚持下去，不能半途而废。

随着时间的推移，5岁那年，孩子第一次参加了中国击剑学会举办的全国B级赛事。我的孩子从小胆小害羞，不善于表达自己，所以，我想趁这次比赛让他锻炼一下，就这样报了名。准备过程中，全程都让孩子参与，包括对自己装备的清点、生活用品的整理收纳，还要把一些随身用品自己整理到一个背包里，这些由他自己负责。孩子很期待比赛，一路上也很兴奋。对他来说，这是一次不同寻常的经历。

正式比赛日，小组赛第一场就遭遇了强敌，状态差了那么一点点。下场做了调整后，赢了两场。不管输赢，下场后，孩子的第一件事就是哭。我觉得，第一次参加大赛可圈可点，能突破自己就很好了。赛后他和我讲，教练教的动作我都用了，可还是没拿到奖牌。我告诉他，拿到奖牌当然更好，拿不到也没关系，要想想这次比赛你收获了什么，比如队友之间的友谊，再比如学习到其他城市小朋友的哪些优点，自己还有哪些差距。从哭着下场到重整旗鼓再上场，你已经很勇敢了。人生就是要不断地去经历、去面对，才会成长。



这次比赛，就像打开了神奇的魔法世界，孩子后劲十足，让我们都很期待下一个赛场。

后来，我们又陆陆续续参加了十几场比赛，比赛过程中，有个人赛的努力拼搏，有团体赛的奋起直追，有输掉比赛后的失落，也有获得奖牌后的喜悦。

体育项目的坚持到底能给孩子些什么？最重要的当然是强健的体魄。三年多的坚持，孩子的身体素质有了明显改善，我不再为他的健康而焦虑。他从一个爱哭鬼到输掉比赛后的平静面对，从羞于表达到主动与教练、裁判沟通的从容自信，从依赖于家长到自己独立解决一些事情……参加体育锻炼后，孩子充满了朝气，体育运动赋予了他很多能力：

**提升自信心。**孩子的自信不是与生俱来的，是在他成长过程中的不断经历，才能让其内心变得更加强大——输掉比赛后有卷土重来的勇气和取得胜利后对自己的肯定。

**提升学习能力。**孩子在训练的时候，要不断挑战比自己厉害的对手，不断接受不同的教练带来的技战术理念，所有我们所能接受的新鲜的东西，孩子都要以最快速度来接受，这个能力也会迁移到学习生活中。

**提升创造能力。**以学击剑为例，从动作角度来说不

是特别多，最难的就是击剑当中这些动作的组合，以及在实战和比赛中的应用，这非常考验孩子对动作的理解和对时机的把握，以及在比赛中敢不敢使用自己以前没用过的一些动作，甚至创造出来自己没有组合过的动作。

**提升抗挫折能力。**经常参加体育训练的孩子，抗挫折能力一定非常强，因为体育运动教会孩子最重要的东西就是“输是常态”。这种能力，不仅帮助他在赛场上保持冷静，也让他在生活中更加坚韧。

**提升交往能力。**平日和队友们一起训练、切磋，自然而然就融入到集体当中，从集体中获得快乐。而在参赛过程中，打交道最多的就是裁判，一旦在场上出现任何问题，要敢于去和裁判沟通，准确地说出自己的想法，保证比赛的顺利进行。

如果一个孩子练一个体育项目，三年没有放弃，本身就是非常大的成就。我们谈孩子体育教育的收获就一定要怎么怎么样吗？其实不一定。我们不要过分高估一两年可以做的事情，也不要低估未来20年、30年我们可以达到的成就。因为体育，孩子放下了电子产品，保护了视力，磨炼了精神和体魄，明白了时间的珍贵和坚持的意义，这些，就是体育教育的精髓所在。

通讯员 王芳

中国篮球协会9日公布了2024年中国篮球名人堂入选人物，巩晓彬、苗立杰等名将入选。

本次入堂的具体名单如下：

**中国篮球先行者：**  
李震中、吴成章、黄烈  
**杰出男运动员：**  
李汉亭、巩晓彬  
**杰出女运动员：**  
杨洁、苗立杰  
**杰出教练员：**  
马清盛  
**杰出裁判员：**  
郭玉佩

中国篮球名人堂委员会专家组成员蒋健介绍了本届举荐工作情况，包括新增“杰出裁判员”和“中国篮球先行者”序列、激活空缺条款等。在现场约50名媒体代表和嘉宾的见证下，2024年中国篮球名人堂入选人物依次揭晓。随后，名人堂成员匡鲁彬分享了自己与马清盛、巩晓彬和苗立杰等多位本届名人堂人物的篮球故事。

至此，中国篮球名人堂已经产生了42位入选个人和3个集体。

“过去一年多，我们以‘名人堂在行动’的名义，邀请名人堂成员开展了多种形式的篮球活动，持续扩大名人堂影响力。”中国篮球名人堂委员会首席专家李元伟表示，举荐工作有序开展的同时，《中国篮球通志》已经启动了九卷编纂工作，完成近40万字的《大事记》卷初版编写，该卷将于2025年完成。

中国篮球协会主席郭振明说：“名人堂就是将这些珍珠串联起来的一根金线，聚合成一串价值连城的珠宝呈现给我们的后人，激励我们的青少年，成为他们汲取力量的源泉。”

本届中国篮球名人堂入堂仪式计划2025年3月举办。

新华社

## 二零二四年中国篮球名人堂入选人物揭晓

## 铭记“一二·九” 共筑中国梦

▲12月9日，站前区教育和文化旅游局以“铭记‘一二·九’ 共筑中国梦”为主题，组织全区多所小学开展“小学生阳光体育冬季长跑活动”，增强学生体质，培养意志品质和团队合作精神。

上午大课间，健康小学

1000余名师生在操场上进行长跑。此次冬季长跑活动不仅增强了学生的体质，还让他们深刻理解“一二·九”运动的历史意义，将爱国主义教育融入日常学习和生活中。

本报记者 佟婷婷 文/摄

▲12月9日，营口市立志学校举行“铭记‘一二·九’ 传承爱国情”长跑活动。

随着发令枪响起，学生们像离弦的箭一样冲出跑道，奋力奔跑。操场上，加油声不断，同学们为坚持在跑道上的每一名选手呐喊。小学部、初中部共计45名

学生参与。

学校相关负责人表示，此项活动至今已开展了6年，旨在培养学生心中播下爱国的种子，希望他们未来在建设祖国的征途上仍有这份魄力和担当，因为——少年强则国强！

通讯员 邢丹

▲12月9日上午，中国石化辽宁营口销售分公司工会举办以“纪念‘一二·九’ 传承爱国情”为主题的长跑活动。150余名干部职工报名参加。

在平安广场，伴随着清脆的发令枪响，参赛员工们你追我赶，奋勇争先，充分展示了新时代石油人踔厉向

前的勇气、敢为人先的锐气和奋发有为的朝气。

大家沿着辽河公园景观步道一路前行，或快步疾行、或小跑向前、或谈笑竞逐。一路上，处处洋溢着运动健身的欢乐气氛，大家精神饱满，热情高涨，享受着冬日健康运动带来的欢乐和激情。

通讯员 高娃



## 大家一起健步走

12月6日中午，国网营口市站前区供电公司举行以“永远跟党走”为主题的健步走活动。

大家从辽河公园出发，一路步行至营口渡口。此次活动不设排名，不计时间，旨在鼓励职工放松心情，尽情享受运动的快乐。

职工们相互鼓励，携手前行，展现了团队之间的深厚情谊和默契配合。冬日暖阳下，他们在锻炼身体身体的同时，也享受到了大自然的美好。

通讯员 原瑞彤

## “足”够快乐

课间活动是学生在学习过程中的“调节剂”和“加油站”。西市区韶山小学充分利用每一个课间，让学生尽情撒欢，放松心情，劳逸结合，张扬个性。同

学们在体育教师带领下，传球、带球、踢球、踢球……不仅提高了运动技巧和协调性，也体味到足球带来的魅力和乐趣。

通讯员 田莹



## 国羽获世羽联多项年度嘉奖

世界羽联9日在杭州揭晓了2024年各项年度最佳奖项，国羽收获年度最佳男单、混双、男双和女双奖项，成为当晚最大赢家。

国羽的石宇奇获得年度最佳男子单打运动员，冯彦哲/黄东萍获得年度最佳混合双打组合，梁伟铿/王昶获得年度最佳男子双打组合，刘圣书/谭宁获得年度最佳女子双打组合。其他奖项方面，韩国选手安洗莹获得年度最佳女子单打运动员，法国选手拉尼尔获得庄友明新星奖。

此外，年度最佳残疾人羽毛球女运动员颁给了中国运动员李凤梅和刘禹彤，年度最佳残疾人羽毛球男运动员归属中国的屈子墨。运动员票选的年度最佳男、女运动员，丹麦选手安赛龙和韩国选手安洗莹分别当选。

世界羽联此前宣布，奥运冠军、中国羽毛球队前队员谌龙和韩国双打名将李龙大入选2024年世界羽联名人堂。在9日进行的世界羽联名人堂新闻发布会上，谌龙表示：“今晚领完这个奖项，可能也意味着我的运动员生涯的正式结束，从明天开始，要以另外的身份推广羽毛球。”

新华社

## 本期推荐特色商家



电话：13238240000  
地址：站前区中心街桂丰园小区南门外门市

正宗内蒙古牛羊肉，煎烤涮炒样样美味。



电话：15641714117  
地址：西市区月光园小区西门市

大口吃肉，大口喝酒。



电话：0417-5508888  
地址：站前区万达广场4号公寓22-29层

俯视营口美景，欢迎预定京澳东私房菜包厢。



## 节目介绍

《玩转营口》播出频率：FM95.1营口交通文艺广播  
《玩转营口》播出时段：12:00—13:00  
主持人嘉叙、肖肖  
每天都会准时准点和各位分享快乐  
记得关注我们哦



抖音扫码搜索