

# 高温下每天跑4公里,这个6岁孩子太拼了

本报记者 高华生

这个季节的杭州,不到一个小时的阳光照射,车里的温度就飙升到48℃,在室外即便不动也会汗如雨下。

很难想象这样的高温天还有人在太阳底下跑步,而且一跑就是半个多小时。更难以相信的是,冒着酷暑不停奔跑的是一群下学期才升入二年级的小学生,其中还有一名刚刚幼儿园毕业的孩子。



蒋卓智(左一)今年只有6岁,已经能在高温中跑完4公里。

## 30多摄氏度的高温下 二年级孩童狂跑4公里

新建的西溪实验学校田径场周围没有高层建筑遮荫,夏日酷暑的阳光在早上九点钟照射在田径场的每一片草皮上,耳畔是知了令人心烦的吱吱叫声,远方的景物在高温下似乎有了虚幻的感觉。唯一能让人从高温迷糊中清醒过来的是,跑道上教练时不时给孩子们加油、打气的喊声,此时记者手机显示气温是31℃。

“累不累?”记者问刚刚结束跑步、下来喝水的蒋卓智,他是西湖实验学校新二年级校队中最小的队员,刚刚从幼儿园毕业的他下学期才上一年级,今年只有6岁。

“有点累,不过没关系。”蒋卓智匆匆喝了口水就开始换足球鞋,准备接下来的训练,30多摄氏度的高温下并没有让他退缩。

“今天是第五天了,主要是培养习惯。从第一天2.7公里开始,到今天跑4公里。我们的目的不只是让小孩在酷热的天气下跑步,而是要培养他的吃苦精神、团队精神。”西溪实验学校新二年级足球教练李伟涛每次都全程陪跑,对于高温天气,他看上去也并不担心。

“其实好多时候都是这样,家长低估了自己孩子的能力,他们的潜力比我们想象的强很多,只是我们不太相信他们。”

## 孩子的潜力超出想象 有时家长放手才是爱

与跑道上的景象相反的是,陪同而来的家长一起躲在唯一一块铁丝网挡板边阴凉的地方,即便如此仍是满头大汗,但没有人质疑老师对孩子们的训练。

李伟涛告诉记者:“刚开始的时候有些家长确实担心,我们也做了解释,比如今天的4公里,平均速度都是8分钟1公里,基本上属于慢跑,对小孩来说负担不是太大。每天训练结束以后,我们还会跟家长沟通——今天的训练内容是什么?训练过程当中出现了什么样的问题?为什么我们要安排这样的训练内容?然后出现什么样的身体反应是正常的,家长应该采取一些什么样的措施来帮助小孩克服困难,比如他们身体酸痛,会让家长督促小孩多吃蔬菜、多喝汤、多吃水果、更多的休息时间。”

蒋卓智的妈妈陈海琴告诉记者,“其实我一点都不惊讶,别的孩子能坚持下来,他就能坚持下来。”陈海琴说,蒋卓智之前参加游泳训练量还要大,最多的时候一次训练三个小时,相比游泳,蒋卓智对足球更有兴趣,能做到也正常。”

“小孩子吃苦能力有时候超出了我们的想象。有时候想想还是放手吧。家长在旁边老是跟他说:你累不累,哎呀,你跑那么久你累

了吧,这些话说多了反而不好。他可能就会自己觉得,哎呀,我好累了。本来他还可以坚持的,家长的担心表现太明显了,他反而觉得坚持不住了。”另一位学员谷铠的妈妈赵玉兰感慨道,这点也得到了不少家长的认同。

至于持续的高温天气,她也觉得对小孩子来说没什么。“因为我相信教练也相信孩子,给他做好后勤,让他有事情先举手跟教练说。”

## 经过吃苦耐劳的训练 可以更好地面对压力

为什么要让孩子接受这样严酷的训练?

李伟涛说,经过这样的训练,孩子们以后在学习上、生活中能更好地面对各种竞争、压力。

“我觉得现阶段孩子的身体是最重要的,只有把身体素质打好基础,以后才有好身体支撑文化课的学习。而足球这个项目,抢球体现了竞争意识,抢到球进攻是思维转换,射门可以提供孩子成就感和信心。有对抗、有协作、有团队精神,还有失败时候的挫折教育,足球每个部分都能教育锻炼孩子。”

“平时我们也会布置一些小的作业。比如说,今天打球出汗了,明天还要穿球服怎么办?回到家里第一件事情衣服洗掉,这样家长就会觉得小孩子有变化,孩子在球队里面不仅仅学到了踢球技能,还学会很多生活道理。”

悠游天下 | 栏目主持人: 薛萍 联系电话: 0571-85311395

**杭州海外旅游** ANSHIQUO TOURS INT'L LTD

浙江省首批五星级品质旅行社 www.otchz.com 400-111-5178

<p>拉萨-布达拉宫-大昭寺-转经筒-布达拉宫-布达拉宫-布达拉宫</p> <p>拉萨-布达拉宫-大昭寺-转经筒-布达拉宫-布达拉宫-布达拉宫</p> <p>拉萨-布达拉宫-大昭寺-转经筒-布达拉宫-布达拉宫-布达拉宫</p>	<p>爱在清迈4晚5天 8月25日-9月1日 2890元起</p> <p>曼谷泰国5晚6天 9月1日-9月7日 1990元起</p> <p>悠游沙巴4晚5天 8月25日-9月1日 2999元起</p> <p>乐享妮诺4晚5天 9月1日-9月7日 2399元起</p> <p>福享新马4晚6天 8月25日-9月1日 2699元起</p> <p>尼泊尔幸福之旅10天 9月1日-9月11日 5999元起</p> <p>塞享巴厘岛5晚6天 8月25日-9月1日 3899元起</p>	<p>国庆档 阿联酋6天4晚之旅 杭州CA 9999元起</p> <p>阿联酋6天4晚之旅 杭州CA 6499元起</p>
<p>澳门 澳门第30届国际烟花节</p> <p>中秋 澳门一地3日自由行 9月15日-17日 2299元起</p> <p>9月【澳门第30届国际烟花节】3天2晚自由行 9月8-9日 3199元起</p> <p>澳门第30届国际烟花节 9月10日 2299元起</p>	<p>【星梦邮轮】探索梦号 环南半球 23晚24天 16800元起</p> <p>10月6日起航 16800元起</p> <p>环南半球24天</p>	<p>放心游 阿联酋6天4晚舒心之旅 6999元起</p>

杭州海外旅游 24小时热线 87709778 87709779 87709776 87709777 87700928 87709770

杭州西湖大道299号 杭州海外旅游集团总部 杭州西湖大道299号 杭州海外旅游集团总部

杭州海外旅游 0571-87222666 杭州海外旅游 0571-8888123

杭州海外旅游 0571-8888123 杭州海外旅游 0571-8888123

杭州海外旅游 0571-8888123 杭州海外旅游 0571-8888123