

想知道孩子适合什么类型的运动吗？暑假即将到来，相对于一般的特长班、补习班，孩子们似乎对乒乓球、游泳等运动项目更感兴趣。但作为家长你有没有想过，培养孩子运动特长，自身的天分可以帮助孩子取得更好的成绩，因此孩子学特长，天分和兴趣显得尤为重要。



特长培养重在孩子天分和兴趣

天赋基因检测，给孩子一份“生命说明书”

文/焦守广

天分兴趣 是热爱的基础和动力

“为什么老是安排我一些我不愿学的？”8岁的小伟父母从去年暑期开始，就给小伟报了小学生绘画班。今年暑假又马上来到，小伟的父亲陈先生又和妻子商量着给小伟报个兴趣班，想来想去，又想锻炼一下孩子的运动能力，加上小伟比较胖，想给他减减肥，就准备报个游泳训练班。

小伟得知父母给自己报的游泳班之后就不愿意了，小嘴撅得老高，最近整天闷闷不乐的，陈先生一问孩子，才想起孩子打小对游泳就比较抵触，因为不会游泳，以前还在泳池里呛过好几次的水，所以有些心理阴影。

任陈先生怎么做工作，小

伟说啥也不同意暑假去学游泳，为此还要起了小脾气，“我同学的爸爸妈妈都给他们选喜欢的，而你们却老是给我选一些我不喜欢的让我学！”

“小伟这孩子吧，虽然老实，但也有个小性格，倔强起来谁说也不好使。其实给孩子报兴趣班，我是想让孩子运动运动，健康的同时，也多一个特长不是。可我看中的孩子不喜欢，孩子看中的我又觉得不合适，我现在真是不知道该给孩子报什么好了。”陈先生说。

暑期临近，其实不仅陈先生，还有很多家长也在为孩子的暑期兴趣班而发愁。也有无数的孩子被逼着，牺牲休息时间，牺牲交往时间，牺牲运动时间，牺牲阅读时间，乖顺地迎合父母强加在他们身上的期望。没有人问问孩子的感受，没有人关心孩子的苦恼，每一次考级成功或是获得奖项，换

来的只有父母骄傲和满足的笑容，却没有人留心成功背后的怨恨、隐忍和泪水。

山东联合基因公司教育专家表示，特长培养其实最看重的是天分和兴趣，兴趣是热爱的基础和动力。少年儿童兴趣点多，但是维持的时间短，每个阶段可能中意的事物不同，若只是采取单一培养，反而不利于孩子真正的艺术培养，会在不经意间扼杀了孩子的艺术天分和潜能。

20多种基因变异 与运动能力有关

研究发现，世界上一些知名运动员在各自领域都有常人不能想象的先天条件，比如说肌肉的活跃程度。国外基因研究专家调查后做了大胆预测，如果某个运动员身上拥有超常的基因，也许他就可以挑战极限。

目前，科学家们已经证实，20多种基因变异与运动能力有关。

美国优越风险管理公司的主管Juan Enriquez和Steve Gullans指出，越来越多的证据表明，世界顶级运动员都或多或少携带有一些特殊的“增强表现”的基因。例如，几乎每个接受测试的奥运会男性短跑选手体内都有577R等位基因——ACTN3基因的变体。这种基因存在于85%的非洲人体内。

而优秀基因会对运动成绩产生怎样的影响？高水平运动员是由各种复杂因素“锻造”而成的，专家表示，有两个关键因素限制高水平运动成绩：基因和环境。但是，奥运会胜利者和失败者之间的差异可能不能完全归因于生理的功能、生物化学的质量以及形态学的特征，那些超出生理学范畴的心理等因素，也会使运动员处

于失败或胜利的边缘。

每个人的基因不同，先天条件各异。大多数人进行同等的锻炼方式和强度，其效果也因人而异，差别非常显著。在考验爆发力的短跑项目中不突出的人，有可能会在耐力项目方面有优势，比如长跑。目前的运动基因检测包含多项，可以通过了解自身肌肉类型、耐力、爆发力、软组织受伤保护能力等，从而发现你的强势运动基因，科学选择适合自身条件的运动项目。还能从基因信息读取你的个人代谢效率、肌肉恢复能力等，定制基于体能状况的运动量，提高运动效率，避免过度劳损。不仅能让身体更好地适应运动状态，还能根据不同的运动目的定制运动计划，甚至获得更好的运动成绩。即使是发现自己先天条件的不足，也能在一开定制有偏向性的运动计划，减少在训练中探索的时间。

相关新闻

基因检测将成为企业员工新型福利

随着基因概念以及相关基因检测产品向普通大众生活的逐步渗透，在国外，已有部分公司开始为员工提供免费的遗传基因检测，这些检测通常与新陈代谢、体重增加和暴饮暴食相关。另外一些公司，例如Visa、软件开发商Slack Technologies和食品杂货配送公司Instacart，为他们的员工提供乳腺癌和卵巢癌相关基因突变检测，作为公司员工的福利之一。这类新型的福利能够很大程度上对员工的健康提供咨询和指导，提早预防，避免出现健康问题。

由于大多数上班族工作压力较大、饮食不规律以及缺乏运动，肥胖问题日益突出，与肥胖相关的遗传标记筛查非常受欢迎。韬睿惠悦(Towers Watson)和美国国家商业健康集团最新的一项调查显示，肥胖相关的疾病例如2型糖尿病的花费，占整体医疗费用的很大一部分，估计一个员工的花费超过12,000美元。通过基因检测，可以促使员工更积极地减肥，从而帮助减少这类花费，并使员工更加健康。

杰克逊实验室和个性化医疗公司Newtopia合作，将为110名代谢综合征风险高的员工提供一

项基于遗传学的健康方案，避免由该综合征导致的心脏病、糖尿病和卒中的发生。目前，29名杰克逊实验室员工采集了唾液，以检测3个基因：DRD2(“饮食行为”基因)；MC4R(“胃口”基因)和FTO(“体脂肪”基因)。Newtopia公司会根据检测结果提供指导。例如，如果一个人的“体脂肪”基因显示他们容易发胖，公司就会建议他们进行更多高强度的锻炼。

这个项目的花费约为每个员工每年500美元，当然，那些没有基因变异的员工也可以参与。相比之下，富达投资(Fidelity Investments)和美国国家商业健康集团的一项调查显示，公司今年平均在每个员工的健康激励上花费了693美元。

杰克逊实验室的生物医学技术员Holly Savage认为自己是那种喝口水就会变胖的人。Newtopia公司的检测表明，她携带有两种遗传变异，这使她更容易保持体重。她还携带有“胃口”基因MC4R的变异，很难产生饱腹感。Newtopia建议她减少食用像糖这种易上瘾的食物，并开始跑步，因为基因检测表明，她需要更多的剧烈运动来减肥。在这个过程中她减掉了42磅。

天赋检测，帮助你破解生命密码



速度和耐力基因是运动基因最直白的体现。澳大利亚体育研究院一项ACTN3基因型的调查发现，ACTN3能破解决定新陈代谢的蛋白质，肌肉纤维在迅速拉扯之下，产生高速行动的力量。这个基因与人体肌肉的爆发力密切相关。

这项调查显示，虽然后天的科学训练对运动员的成绩影响非常大，但运动员要取得足以在奥运会上夺得金牌的顶级运动成绩，特异基因不可缺少。对于那些奥运会上的爆发力选手来说，ACTN3是名副其实的“金牌基因”。

“ACTN3基因是从遗传上决定的，携带这种基因的运动员在爆发力运动项目中，会比接受相同质量训练的非携带者更容易取得

最好的运动成绩。并不是说没有携带ACTN3基因的运动员的运动成绩不能提高，而是说，如果缺乏ACTN3基因，运动员将会发现，在爆发力项目中，如果接受的训练质量相同，他们可以接近最好的运动成绩，但始终不能达到最好。”基因专家说。

科学家经过大量研究分析得出：幼儿期是天赋开发的最佳时期。假如错过了儿童天赋开发的最佳时期，可能就永远失去了开发天赋的时期。天才并非只有少数人才具有，而是人生来皆备的。由于最佳教育时期教育方式不得当，孩子天赋大都未能得到重视和发挥，这正是天才很少的原因。

天赋基因检测，就是破解与成功天赋有关的生命密码，给出一份生命说明书。如果在婴幼儿时期能进行天赋基因检测，我们就能知道孩子的天赋所在，把教育培养、努力方向、事业选择建立在天赋之上。