

孩子多大能参加专业体育培训

□蒲垚磊 张东润

随着社会发展和氛围的提升,越来越多的家长愿意让孩子参加体育运动,获得良好体魄的同时也增进心理健康。特别是教育部官员表示体育在中考中要逐渐“达到跟语数外同分值的水平”后,家长们立即跟进,准备让孩子们夺取这宝贵的分数。

但参加体育运动,怎样判断孩子的训练量和方式是否合适?何时需要考虑是否接受更专业的训练?不同的体育项目有各自不同的方法和特点,业内人士就此给出了专业的解答。



足球:专业化训练不宜过早

作为最主流的运动项目之一,参与足球的青少年群体遍布从幼儿园到大学的广泛年龄段中。但热情之外还需要注意一个问题:避免过于功利且过早的高强度训练。

校园足球专家、著名足球评论员张路曾对此提出:“过去有过按照成人化方法让孩子训练和比赛的教训,对孩子伤害很大,是潜在的危险。”

全国青少年校园足球工作领导小组办公室今年还专门公布了一份《3-6岁儿童足球活动负面清单》,其中列出:对该年龄段的儿童应该禁止进行正式足球比赛、禁止幼儿足球考级、禁止进行足球头球练习、禁止所有负重的力量练习等等建议。

此前张路还曾建议:“只有小学阶段感受到了足球快乐,有兴趣了,你才能到了中学去接受专业训练。专业训练是非常枯燥的,你没有兴趣作为基础,肯定是不行的。”

篮球:低龄孩子需要注意保护

在国内,篮球培训也是特别受欢迎的项目之一。但对于家长来说,让孩子接受篮球训练切忌“操之过急”:为了追求成绩而太早让孩子接受高强度训练,或是过早将孩子往专业道路培养。

一位国内青少年篮球教练称,由于篮球需要看身高、骨龄等生长发育的条件,因此体校在挑选苗子的时候基本也会到十二三岁的年龄段中去挑选,过早给孩子压力和专业技能训练可能会适得其反。

而在参加篮球项目活动的过程中,也需要对低年龄段的孩子们更多保护。儿童年龄不同,身体负荷能力也不一样,正常来讲6到11、12岁,都应该以篮球的基础和入门练习、培养兴趣为主,要经过进一步的生长发育才能经受强度更大的训练。

乒乓网:学习正确动作避免受伤

作为中国的“国球”,青少年在参与乒乓球运动的过程中,也需要注意一些问题,以避免伤病的情况。

中国乒坛名宿张怡宁就曾提醒:小孩子不要过早长期打乒乓,否则手腕和球拍会长期摩擦,增加患腱鞘炎的风险。

专家称,孩子在学习时最好能接受比较正规的指导:“动作不规范使用太多甩臂打球的话,时间长了也可能出现‘网球肘’的问题,动作正确的话就不会出现这种情况。”此外,

对于年龄偏小、身材够不到球台的儿童,可以使用垫子等器材来垫高,避免出现够着打容易疲劳的情况。

专业人士提醒,对于绝大多数以强身健体为目的的青少年爱好者,过早接受高强度基本功训练,可能会造成身体两侧发育不协调。

同样的道理,也适用于网球和羽毛球的初步训练。

击剑:有一定力量再拿剑

随着社会发展,很多以往并不普及的运动项目也开始得到了家长和孩子们的关注,近年来击剑就成为一个新的热点。

但在不少培训中心,一些还没剑高的孩子就已经开始了专业训练。专家建议,对于不同年龄段的青少年训练的侧重点应该有所不同。对于爆发力和速度,可能7-14岁练是最好的,提高效果是最明显的。14岁以后生长发育到一个阶段,再慢慢把力量训练加上去。生长发育到一定程度之前,不会安排做杠铃这些大负荷力量训练,而是注重灵活性、协调性的练习。

与此同时家长也应该注意,让孩子接触击剑运动也不用过早,孩子年龄太小的话可能剑都拿不动,力量没有达到那个阶段,就没有办法去把剑控制好,过早拿剑反而可能走一些弯路。击剑需要很多小肌肉运动、需要用手指去控制,小孩如果力量不够的话,可能就只能用手臂去发力,形成错误的技术,以后再去改就会很难。

游泳:专业门槛高,参与不宜过早

相比其他体育项目,游泳的专业门槛会更高。一位国内泳坛专业人士表示,一些项目可以通过多年的业余练习后逐渐走上专业道路,但游泳更看重“童子功”。

而不同年龄阶段,也会有不同的专业训练要求——比如7-8岁可以做8组50米的速度耐力训练,11-12岁则要练12到16组50米,且间歇只有20到30秒。

对于没有进入专业体系的爱好者来说,达到或接近专业水平极其困难,因此对于绝大多数只是把游泳作为孩子业余爱好的家长来说,没有必要对练习成绩提出过高要求。同时需要注意的是不要让孩子过早游泳。

美国儿科研究院建议4岁以下儿童不宜参与游泳,最好5岁之后再开始学习,因为幼儿的神经系统尚未完善,学习游泳不安全。

另外泳池中的氯元素对孩子的皮肤、指

甲和头发的健康情况也会产生一定的影响。

棒球:使用不同器材保障安全

如今,棒垒球项目也逐渐在国内拥有了更多爱好者,参与人数逐年增多。专家建议,在日常训练中,不同年龄段也需要采取不同的方法。

社会培训,一开始是以培养兴趣为主,技术训练较少,身体素质、协调性的练习比较多。到了年龄大一些,从小学三年级开始,慢慢偏向专业技术的练习会增多一些。如果要参与往专业道路发展的运动员选拔,更需要从小就打好基础。

对于年龄较小的孩子,为了保障安全,也会在训练器材和方法上有所不同。小学三年级以下规则会有不同,比如不准滑垒、不准冲撞,减少伤害的发生。

滑冰:低年龄就可以开始接触

近年来,冰雪运动的热潮渐渐从北方扩展到了全国各地,滑冰成为广受家长和青少年喜爱的项目之一。专家称,滑冰的年龄门槛不高,三岁半左右就可以开始接触。

“如果孩子条件很好,5岁可以开始系统训练,男孩子大概小学四五年级就能看出来是不是好苗子。女孩子稍微早一点,八九岁就能看出来了。”

和其他一些项目相比,花样滑冰不同年龄段的训练内容差别不大,“所有训练技巧都是一样的,根据队员的水平来。”“十岁以前不怎么进行力量训练,但还是要根据技术能力,比如能力可以达到跳三周跳了,那专项肌肉训练的量就要负荷大一点。”

有研究表明,滑冰学习可以早早开始,大多数专家认为4岁是学习滑冰的理想时间。不过由于低龄儿童脚踝力量薄弱、骨骼发育尚未健全,每次练习溜冰可以控制在半小时左右。

冰球:学会安全摔跤是第一课

冰球也是近年比较火热的冰上项目之一,专家称,孩子五岁左右就可以开始接触冰球。不过由于项目的技术内容比较庞杂,所以青少年训练中也需要循序渐进。

冰球有从头到脚的全套保护装备,而且训练中也会着重练习防止受伤的技术。专家称,教孩子怎么摔倒后站起来,怎么样安全地摔跤,这就是训练的第一课。教练应该教孩子怎么面对危险、怎么处理各种情况。

孩子上课
不专心听讲,
怎么办

□林艳

有一些家长接到老师的反馈,说孩子上课不认真听讲,不是小动作多,就是扰乱课堂纪律。跟他们讲道理,也是爱听不听。

上课听讲是孩子获取知识的最重要的渠道,家长们要怎么办才好呢?

注意力是学习的关键,上课听讲的问题,大多与学生的注意力不足相关。相关研究表明,11岁到12岁儿童的注意力稳定时间应当在30分钟左右。

孩子为什么不认真听讲

我们研究后发现,学生听课问题的成因基本有以下几种:

第一是对学习目的、意义认识不足。缺乏学习的责任感和主动性,学习目的不明确,严重影响学生有意注意的发展。

第二是不能自律,抗干扰能力差。特别容易受周围环境的影响,常左顾右盼、爱管“闲事”,表面上看似在学习,实际学习效果很差。

第三是学习上怕困难,没有一定的毅力。在学习中遇到困难时,往往不肯动脑思考,遇难而退。

第四是注意的稳定性、持久性差,注意的范围窄。

家庭支持感知度的重要性

我们一定要摈弃“学校的事,老师全权负责;孩子听课的问题,家长爱莫能助”的观念。家长必须要相信,学生的注意力与家庭支持感知度密切相关。家庭支持感知度包括:学生能够明显感受到家长的态度支持、亲子亲密度、学生的独立感受、家长习惯对学生的影响、学生对家长语言的态度反应等。

积极、有效的家校合作,对于提升孩子的注意力可以发挥巨大的作用。

首先,家长要耐心和老师交流、沟通,与老师合作。如课堂上发现孩子走神能及时提醒,或暂时调整孩子的座位,让孩子坐在老师比较容易注意到的位置等等。这期间要积极与老师联系,准确掌握孩子的情况是否有所改善。

其次,引领、指导孩子制定目标。共同制定每日学习计划表、每周学习计划表或者单科学习计划表。帮助孩子强化目标意识。再者,有效的学习环节包括预习、听课和复习。

最后,想办法培养孩子对学习的兴趣。家长要积极寻找适合孩子的活动,让其既能体验到成功的快乐,同时又能感受到一定的挑战。

面对孩子的问题,不论采取哪种措施,坚持才是王道。考验的绝不仅是孩子,更是家校的配合和家长的坚持!

