少儿体能培训暑期受欢迎

孩子如何科学锻炼夯实健康成长根基

■中国城市报记者 王 楠

暑假期间，少儿体育培训市场热度持续攀升，其中以体能为重点的培训课程颇受欢迎。中国城市报记者注意到，一些专业的少儿体能培训机构推出专项特色课程，以满足少年儿童的多样化需求。同时，部分体育场馆和体育培训机构也增设了体能方面的培训，为少年儿童的健康锻炼提供更为有力的保障。

为何越来越多的少年儿童开始进行体能训练？他们怎样通过体能训练为健康成长打下坚实基础？近日，中国城市报记者进行了相关采访。

北京小学生李怀宇在进行体能训练。**学生家长供图**

学习体育项目 体能训练很重要

家住北京的王昱权今年11岁，从小热爱篮球运动的他在小学4年级时就加入了校篮球队，此后又被选拔为区级少儿篮球代表队成员。今年暑假，王昱权随队参加了黑龙江省伊春市某篮球训练营活动。

“这已经是我第三次随球队一同参加寒暑假训练营了。”王昱权说，“训练营通常有大量体能训练。虽然过程很累，但我明显感到自己的身体素质在不断提升。”

繁忙的集训，使得王昱权比朋友少了更多外出玩乐的时间，但他觉得很值得。“因为篮球是我的兴趣爱好，包含了篮球技巧和体能锻炼的集训不仅能使我球打得越来越好，还显著改善了我的体质，让我的精神和身体始终处于良好状态。”

今年9岁的王楚尧，几年前偶然在体育赛事节目中看到国家冰上舞蹈选手的表演赛，便被选手那极具张力又充满美感的姿态深深吸引。之后，王楚尧的父母了解到孩子想要体验花样滑冰，便给她报名参加培训。

可训练了一段时间后，王楚尧感到身体素质跟不上。她平时接受的多是分散训练，突然参加集中表演赛时，身体就会出现不适的情况，特别是膝盖痛。于是今年暑假，王楚尧报名参加了针对花样滑冰的体能培训班。

王楚尧说，花样滑冰是一项对身体素质要求很高的体育运动，除了日常冰面的滑行练习之外，还要进行陆地专项训练，包含一些旋转和跳跃的模拟练习。只有能在陆地上完成跳跃，上冰才有成功的可能性。但由于体能跟不上，王楚尧在练习冰上跳跃规定动作时，总有相当大的心理压力。

对此，教练决定让王楚尧进行专项的体能训练，增强其体能和核心控制能力。“我记得教练说，不同年龄段的小朋友应该对运动量作匹配，而不是盲目学着别人练，否则会减少我们身体的运动寿命。”王楚尧说，经过一段时间的针对性体能训练，她觉得腿部力量和核心力量得到明显提升。“暑假滑冰体能集训结束后，我还会继续练体能，尽早让自己的体能和技巧成正比。”

有效锻炼起始于 针对性的重复操练

日前，在北京市的一家少儿体能培训机构，10岁的李怀宇正在场内训练。一段时间内，李怀宇在跑步、跳跃和其他运动中，很容易感到疲劳，动作协调能力也不足。“我开始思考，如何才能帮助他在享受运动的过程中增强体能。”李怀宇家长说，“一次偶然的机会，我了解到体能训练的重要性，发现它不仅能够提高孩子的运动表现，还能有效预防伤病，增强体态、优化姿势。因此，我决定让孩子利用暑假这段连续时间参加少儿体能训练课，以提升整体身体素质。”

训练最初几天，李怀宇并不喜欢平板支撑或是桥式练习这类重复的动作，他经常问教练：“今天可以不做这些练习吗？”直到在一次一对一的专业核心力量训练中，教练注意到李怀宇对篮球很感兴趣，于是便决定利用这一点来增加训练的趣味性和挑战性。教练告诉李怀宇，如果能够在核心力量训练中表现出色，那么训练结束后，他们将会有一场小型的篮球对抗赛。同时，教练还承诺，如果李怀宇在对抗比赛中能够成功过掉教练并得分，则能获得额外的奖励。从这样的激励和吸引开始，一系列措施让李怀宇慢慢接受了看似枯燥的动作练习。

在上述机构里，同样在等候孩子结束课程的张女士也表示自己孩子最初也很抗拒重复的动作训练。“我本身也热爱运动，深知体能训练的重要性。不过我之前在家教孩子的时候，他不怎么听，而且一不注意就开始偷懒。这个暑假把他送到少儿体能培训机构后，我发现孩子们在一起会形成交流竞赛圈，在日常体能练习中会有‘谁也不能输谁’的劲头，我孩子的训练兴趣和积极性明显提高了。”张女士说，“经过近一个月的训练后，我注意到孩子的动作更加协调，跑步时不再那么容易疲劳，在做其他竞技类运动时的反应力也更快了。除了体质会有明显改善外，经过一段时间体能训练的孩子，性格也变得更加健康、阳光了。”张女士说。

科学的体能训练可降低 孩子运动受伤风险

少儿在体育锻炼中较常出现哪些受伤风险？尚丽（北京）体育运动有限公司体适能训练部的一位工作人员告诉中国城市报记者：“很多孩子因兴趣爱好开始体育运动，但一不小心就会有受伤的风险。原因在于，部分孩子自行锻炼缺乏科学规范的训练，或者面对的体育运动教练较年轻，教孩子的经验不足，抑或家长急于求成，让孩子做一些更高阶的训练……根据我们观察，少年儿童因不当体育锻炼而导致的健康问题主要为膝关节疼、髌腱炎和股四头肌肌腱炎。”

“过早进行专项化的高强度训练，会导致孩子在比赛中发挥不稳定，甚至产生严重的运动损伤，提前结束自己的运动生涯。”青少儿体适能训练专家单丽娟在接受中国城市报记者采访时说，“如果孩子小于14岁，应通过一些全方面的发展计划强化其体能，比如说跑步、跳跃、垫步跳、深蹲、俯卧撑和引体向上。这些动作技能对场地要求不高，孩子在公园、家里以及开阔的场地都可以完成训练。”

单丽娟建议，对于6—10岁阶段的孩子，应以低强度的训练来培养其运动爱好，注重协调性、柔韧性、有氧能力以及基础运动技能的培养和学习，训练方式可采取跑、跳运动；11—14岁阶段的孩子可适度增加训练强度，以注重速度敏捷性的训练为主，相关训练可通过阻力带、实心球和轻重量的杠铃哑铃来克服自重以及部分的外在重力，并持续发展耐力。等孩子长大至15—18岁阶段，则可以进行更多高强度专项化的训练和比赛——从身体特征来看，孩子在这个阶段会迎来人生第一个竞技巅峰期。

“如果你不想让孩子过早承受成年人的身体病痛，那么应该重视孩子的体能训练，这对于他们运动损伤的预防以及专项运动能力的提升有很大帮助。”单丽娟建议各中小学和体育培训机构增加青少儿体能专项训练课程。首先要营造一种积极的运动体验环境，让孩子们的内心时常充满愉悦感和成就感。其次，家长要端正心态，鼓励和帮助孩子享受训练过程。很多家长喜欢给孩子作横向比较，如果自己孩子在某个环节不如“别人家孩子”时心里就会出现落差，然后情绪化的负面反应会不由自主传递到孩子身上，从而给孩子造成压力。“要知道，体能训练的一个重要环节就是心理训练。家长在注重孩子身体健康的同时，也要给孩子营造一个健康的心理成长环境。”单丽娟说。

健康小贴士

“补钾高手”属毛豆

山西省中医院康复科徐斌：毛豆中含钾丰富，食用后可以帮助缓解因出汗过多导致的钾流失，缓解因为钾流失引起的身体疲乏。毛豆具有补脾健胃的作用，适合脾胃虚弱的中老年人食用。此外，毛豆还能缓解便秘。煮毛豆翠绿不发黄小窍门：毛豆提前放到淡盐水里搓一搓；煮制过程中，需保证水一直是沸腾状态；期间不能盖锅盖。

西蓝花减肥效果好

北京协和医院临床营养科主任医师陈伟：西蓝花和白菜花都是减肥过程中常见的有效食材。这类食材不仅含有丰富的膳食纤维，口感理想，颜色搭配也很容易。此外，西蓝兰花中含有多种植物化合物，具有较强的抗氧化作用；其较高的维生素C含量也有助于身体抵抗炎症。将西蓝花与其他健康的食材搭配食用，能产生“1+1>2”的效果，推荐想要减肥的朋友食用。

想健骨每天跳一跳

郑州市中心医院关节外科主任医师杨锴：有很多年轻的朋友会出现骨质疏松。想增强骨密度、预防骨质疏松，可以每天跳一跳。骨骼需要一定的外力刺激，每天跳几下，能让骨骼受到一定的冲击力，让成骨细胞的活性得到增强，有利于骨骼健康。跳绳有利于规律的完成跳跃运动，但要注意体重较大、老年人以及膝盖有问题的人不适合跳绳。

苹果带皮吃缓解便秘

山东省潍坊市人民医院消化内科一区陈晓晖：预防便秘，可以吃带皮的苹果。苹果皮富含膳食纤维，能够增加粪便的体积和硬度，促进排便。同时，苹果中的果胶还能够吸附肠道内的毒素和废物，有助于肠道健康。此外，多饮水，多吃富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷类等，同时建立良好的排便习惯也是预防便秘的重要措施。

（此栏目内容均转自《健康时报》）