



成都儿童

艺体  
培训

调查



# 小娃娃学足球 别迷恋技术 兴趣更重要

专家提醒,学龄前训练不应过于注重技术,否则会造成“O型腿”和“弓腰塌背”

■ 天府早报记者 谭中微

随着国家对校园足球的重视,足球的氛围再次浓烈起来,越来越多的青训机构充斥着成都的市场,越来越多的学龄前小朋友参与其中,但不少家长也有担心,“几岁学足球好?足球那么激烈,会影响到小朋友的生长发育么?”家长浩鹏就有如此担心。专注于少儿运动能力培养的职业医师邹明俊表示,“除了体操外,所有的运动都不建议在低龄段接受高负荷的专项技术训练。”

## 青训收费

专业训练营一学期4000多元,小学内足球训练一学期800元。

## 家长纠结

毕竟孩子那么小,如果受伤怎么办?更大的担心则是,从小就进行那么专业的训练,今后对生长发育会不会有影响?

## 教练安排

学龄前的儿童训练,其实是以足球为主线,游戏为载体的,主要是培养他们的兴趣,以及对足球的早期记忆,技术那些,要到八九岁,十来岁左右才是训练的重点。

## 现象

### 学龄前足球青训受宠

浩鹏是位资深足球迷,从事金融工作的他尽管生活工作繁忙,但对于足球的热爱却一点没少,生下儿子后就一直琢磨着让儿子去学足球,“3岁左右我就在考虑了,还特地跑去找了几个青训营咨询。”尽管对足球迷恋,但浩鹏也明白,要将子女培养成职业球员不应该作为送去训练的初衷,“能踢出来的毕竟是少数,首先还是强身健体嘛。”

当儿子5岁时,浩鹏终于把他送到了拉玛训练营,一学期4000多元的价格在他看来也不算贵,“这应该算是最便宜的培训了吧?学钢琴等乐器哪个都不会比这个便

宜。”由于路程较远,当儿子上小学后,浩鹏放弃了拉玛训练营,转到在小学内进行足球训练,“这个就更便宜了,一学期800元。”

自从足球改革来,大多数家长对学足球的激情再次唤醒,对待学足球的态度也在发生变化,越来越多的家长愿意将子女送去学足球,青训市场也越来越火,市面上的青训机构多之又多,“选择面太宽了。”浩鹏表示,除了拉玛、黄贝等知名机构,有些学校的操场都有青训班,“你看FF那片场地,周末两三家青训机构在那儿开班,我也不知道怎么选,当时心想拉玛毕竟是西班牙的背景,应该更好吧。”

## 担心

### 孩子太小会不会影响发育?

可以说,大部分家长都抱着和浩鹏类似的心理,比如从3岁开始,唐爸爸就常常陪着自己的儿子在草坪上玩耍,当幼儿园有了足球班,唐爸爸就立即给儿子报了名。据悉,在成都市的各大幼儿园,足球班都受到了追捧,以唐爸爸儿子所在的幼儿园为例,4个教练带着二三十个小朋友每周进行一次训练,其中有不少还是女孩。

虽然很多家长都愿意将自己的小孩送去学足球,但不少家长也有担心,毕竟孩子那么小,

如果受伤怎么办?更大的担心则是,从小就进行那么专业的训练,今后对生长发育会不会有影响?

“我确实对这个有很大的矛盾。”浩鹏表示,之所以孩子3岁时去咨询,主要是想听听专业人士意见,毕竟足球这个项目急停急转的动作比较多,“这些动作对关节的冲击还是比较大,我自己就在几个月前伤了踝关节——没有冲撞之类的哦,就是踢球时候的强度太大了。”但是,浩鹏也认为,对于足球等运动,还是越早启蒙越好,“虽然没想过要把他培养成职业球员,但还是希望他有一技之长,我怕年龄大了再练就不能形成很好的球感。”而唐爸爸则比较淡定,“主要就是玩儿,幼儿园的足球班能学个啥嘛?他觉得好耍就是了,影响发育?踢个球不应该是促进生长的么?”

## 从业者说

### “学龄前,应以兴趣培养为主”

王楷是竞技人足球培训的负责人,3年前,拿到相关证件后,他拉来一帮有着专业背景的外国友人,在成都做起了青训,“对成长发育有影响?按照科学的方式来,不会有影响的。”

王楷表示,学龄前的儿童训练,其实是以足球为主线,游戏为载体的,“3岁学技术?你信么?”王楷目前的训练对象主要是学龄前儿童和小学低年级,“主要是培养他们的兴趣,以及对足球的早期记忆,技术那些,

要到八九岁,十来岁左右才是训练的重点。”

王楷坦言,由于他的团队里很多都是外教,因此更加注重训练的有趣,“其实还是有很多家长不理解,觉得一个半小时的课,为啥一半以上的时间是游戏,有些因此要求退款。”不过王楷并没有因此而调整自己的训练模式,“怎么样对小朋友好,其实教练是心里有数的,就算不会影响生长发育,枯燥的训练也会让小朋友过早地失去兴趣。”

## 专家说

### “不能过早接受专项技术训练”

“除了体操外,所有的运动都不建议在低龄段接受高负荷的专项技术训练。”邹明俊,国家注册职业医师,如今在Dr. Sport专注于少儿运动能力培养中心的工作。有着运动医学背景的他表示,学龄前的运动训练应该更加全面,不应该过于注重运动技术,“否则从生理到心理层面都会有影响。”

邹医生表示,从生理层面来讲,幼儿的身体发育极不成熟,骨骼和肌肉都在一个快速增长的阶段,“生长发育需要对全身各部位都给予足够的刺激,足球主要是下肢运动,如果长期只是训练下肢,上半身刺激不够,会发育不平衡。”此外,运动技术大多是一些固定动作,邹医生介绍,我们的肌肉是主动肌和被动肌一同协作工作,如果一方过于强大,就会渐渐影响到身体形

态。“比如说带球,一般都是向内侧扣球比较多,久而久之,增加了‘O型腿’的风险,所以我们不太建议过早的进行技术训练。另外,如果过早接受技术训练,足球的急停急转对关节冲击还是比较大的,会进一步加重肌肉力量的不平衡。”

练足球还影响心理?“不是会说会造成心理问题。”邹医生解释道,学龄前儿童的生活经验不足,还未建立运用身体的一些基本范式,“比如说站姿要挺拔,成人都知道要昂首挺胸,这是建立在经验的基础上的,但小朋友没有。”如果技术训练过度,就会把一些运动上的范式运用到生活上,“无论进攻还是防守,足球讲究重心放低,会有轻微的‘弓腰塌背’,年龄太小,会有意无意将这种动作带到生活中来,长此以往也会造成形体问题。”

## 过早技术训练的影响

**发育不平衡:**足球主要是下肢运动,如果长期只是训练下肢,上半身刺激不够,会发育不平衡。

**形成O型腿:**运动技术大多是一些固定动作,而肌肉是主动肌和被动肌一同协作工作,如果一方过于强大,就会渐渐影响到身体形态,增加了“O型腿”的风险

**误用规范:**学龄前儿童的生活经验不足,还未建立运用身体的一些基本范式,如果技术训练过度,就会把一些运动上的范式运用到生活上。无论进攻还是防守,会有轻微的“弓腰塌背”,孩子年龄太小,会有意无意将这种动作带到生活中来,长此以往也会造成形体问题。

