

# 给孩子报体育班的“坑” 你中了吗

专家提醒：报体育班要认清楚孩子的体质，选择大牌子、老牌子的大场馆

□大河报·大河客户端记者 王小娟



昨日上午，当42岁的柳女士在郑州某大型连锁健身机构购买了20节课的儿童游泳班后，脸上露出了久违的轻松笑容。“想了好久，最终还是要给孩子报一个运动班，要不这漫长的暑假可咋办？何况我跟他爸总觉得他长得有点慢，个子跟同龄男孩比有点矮，我们商量的结果就是报游泳班，既是一项求生技能，又可以达到强身健体的目的。”如今，和柳女士持有相同想法的家长已不再是少数。伴随着70末、80后甚至85后父母的崛起，他们在物质生活较为优渥的同时对身体健康、生活品质的追求大大高于之前，于是，大批量的体育类培训班如雨后春笋般应运而生。几乎在每一家学校、小区附近，都会有大量的青少年运动类培训机构。然而，乱花渐欲迷人眼，你是否知道自己的孩子适合哪项运动？你是否知道自己选择的这家培训机构资质水平到底如何？你把孩子交到这些素昧平生的教练手里，孩子是否能得到真正的快乐和健康？

## 症状：盲目跟风，没有方向

“盲目跟风”，是郑州市篮球协会秘书长李建胜对于当下许多家长给孩子选择运动类培训班的最大感受。“体育运动必须是集体化才能吸引孩子，这是没错的，可是家长们不能盲目扎堆，啥火就蜂拥而上，流行游泳都去游泳，流行篮球都去篮球，流行跆拳道都去跆拳道，这是严重错误的。”

李建胜说，由于自己的工作关系，许多朋友、亲戚、老同学都纷纷来找他给自己的孩子推荐一名知名的篮球教练，可以在课外的时候跟着学本事。对他们这种要求，李建胜总是告诉他们，先回家问问孩子，要

不要学篮球，再把孩子带过来看看，适不适合打篮球。“很多家长在咨询我的时候，自己是完全没方向的，就觉得我有个熟人在这，孩子跟着他就肯定没问题。”至于孩子是否喜欢，是否合适，则一概不知。

不过，这种现象从另一个方面解读倒也是好事。30多年来，中国的青少年体质状况持续下滑，这一现象已经引起全社会的高度关注。而且伴随改革开放的进程，国际国内文化理念的交融，越来越多的父母接受和意识到孩子的体质体能发展决定了一生的发展基础，从而更加重视孩子的运动素质培养。何况，每一个孩子在成长的过程中都会伴随着生

病、体质差、个子矮、易感冒等各种和身体素质息息相关的问题。每逢这个时刻，家长们就后悔为什么没有给孩子培养一项运动爱好呢？如果热爱运动，身体就不会这么差了！于是，琳琅满目的运动培训班广告跳入了家长的眼帘——篮球、足球、游泳、跆拳道、空手道、网球、乒乓球、攀岩、击剑、马术、高尔夫……几乎成了一个青少年奥运会的练习班。

## 第一步：认清楚自己孩子的体质

正如李建胜所说，面对五花八门的青少年培训机构，没有经验的家长第一反应多半是

蒙的。这个观点也得到了多年从事青少年体育培训的郑州市乒乓球协会秘书长吕琦的认同，“有的家长完全是按照自己的兴趣爱好在给孩子报班”。

6岁的阳阳是一位有些羞赧的小男孩，他每周都要被妈妈严女士带去郑州市中心的一家少儿足球俱乐部上课。关于这个选择，从海外留学回来现在已经是全职妈妈的严女士告诉大河报记者，从1998年法国世界杯开始，自己就一发不可收拾地爱上了足球，儿子出生之后，她所能想到的第一个兴趣班就是足球，“我觉得这项运动很有男子气概，将来孩子出国后很容易就能找到有共同语言的好朋友”。对于严女士的选择，吕琦认为不能完全借鉴。“对于儿童尤其是幼童的体育培训，一定要以基础类为主，根据孩子的身体条件，安排一些力所能及的运动，太小的孩子，并不建议选择高强度的项目，反倒是一些儿童体适能类的基础类运动班，很适合他们。”

对于青少年的体育培训，国外早些年就开始宣扬一点，10岁以下小朋友不建议进行技能类的培训，都是纯粹打基础，由专职教练带着孩子们跑跑跳跳，训练身体的协调性、柔韧性等，并不去刻意训练某一项运动。“孩子在小的时候就是要打基础，可以多尝试各项运动，不要急于去提升专项技能，基础打扎实了，未来学什么都快，学习能力都会比一般孩子强。等到孩子身心逐渐成熟，再逐渐加大专项的训练时间。”郑州轻工业大学体育学院教授石立江告诉大河报记者。

## 第二步：看清楚培训机构的资质

培训机构的资质和水平到底怎么样？这应该是所有家长最大的痛点。近些年，有关青少年培训机构出现问题的报道频频见诸媒体，舞蹈班的孩子因为一个动作导致高位截瘫，游泳班的孩子因为教练疏忽大意导致溺水……无论是艺术类的培训班，还是体育类的培训班，每一次事件都让人心痛不已。到底家长们该如何分辨琳琅满目的体育培训机构呢？

对此，记者采访到了河南省游泳运动管理中心主任杨青山。他毫不避讳地指出，在所有青少年体育类培训班中，游泳教练是最需严格把关审查的从业人员。“作为一项高危体育项目，游泳教练的资质非常重要。”他还拿出了中国游泳协会、中国救生协会颁发的游泳教员等级证和救生员注册证，“按理说，所有的游泳教员都需要持这些证上岗”。然而，在现实中，许多游泳馆的教练配置都不是清一色的“持证人员”，

而是掺杂了“无证人员”，或者是游泳馆自己颁发的“持证人员”。对此，杨青山也很无奈，“我们毕竟不是执法部门，我们只能通过媒体呼吁，请家长一定要睁大双眼，选择那些老牌子、大品牌的游泳培训机构，认清楚这些机构是否具备经营高危体育项目的资质，是否有足够的持证上岗的教员和救生员”。

此外，吕琦还提出了一条建议，“家长如果有心，可以看一看培训机构的营业执照”。一般情况下，民办非企业类的体育俱乐部可以放心选择，因为既是在民政部门注册，同时体育部门又是他们的业务主管，专业性、安全性就会强很多。对此，有一位不愿透露姓名的体育培训机构的负责人告诉大河报记者，“有很多青少年体育培训机构貌似很花哨，其实他们的经营范畴都没有体育培训这一块，都是在举着组织文化体育活动的幌子打擦边球，并且体育部门还管不到他们”。

私营的体育培训机构缺少监管，于是，近些年，河南省体育局青少年体育处副处长彭刚一直在不遗余力地推广着官方的公益冬夏令营，“咱们每年都会举办很多公益性的青少年冬夏令营，项目也是多种多样，例如足球、冰雪、篮球、排球、田径、游泳、体操、武术等项目，今年马上开始的登山主题夏令营，要在全省6个地市展开，其中两站还是免费参与。”即便如此，面对着市场长期的庞大需求，官方组织的冬夏令营显然不够，于是家长们还是要选择适合自己的培训机构。

## 冠军妈妈孙甜甜呼吁，千万不要拔苗助长

雅典奥运会的网球冠军孙甜甜，如今已是两个孩子的妈妈，大女儿在读小学，小女儿在读幼儿园，对于如何给孩子选择运动班，她有着非常深刻的体会。“一定要就近，这是第一原则。其次要看孩子的兴趣，不能强迫。”在孙甜甜眼中，无论哪种运动，只要是大众化的运动，孩子们都可以尝试，“但是千万不要拔苗助长，不要进行系统化的训练，那样一定会让他们过早地丧失兴趣，失去了运动的意义。”对于社会上各种培训班，孙甜甜和杨青山的意见一致，“要尽量选择大牌子的、老牌子的大场馆”。不过，如今的郑州市场上，几乎每一个正规网球培训机构都配备有足够多的持证教练，“体育培训是个新兴市场，前几年确实有点乱，这几年也在慢慢正规，毕竟家长们也都在慢慢摸索，不会一直野蛮生长下去”。