

力量不足孩子烦恼 该不该练家长犯难 力量训练会影响孩子发育吗？

据《北京晚报》

12岁一般是小升初的节点。12岁之前，因学业压力较初中更小，孩子们有更多时间进行体育锻炼，体育培训机构也会针对12岁以下年龄段开设更多的培训课程。相关数据显示，北京青少年、成人体育培训机构在2023年就超过6000家，其中3至12岁课程占比超70%。在体育培训如火如荼开展的趋势下，一个问题时常会困扰家长和孩子，就是12岁以下的孩子能否练力量？

探访 力量不足孩子烦恼

傍晚7点，一堂篮球课正有条不紊地进行着，10名10岁组别的篮球少年在教练周鑫的带领下正进行着运球训练。

随后，孩子们列队站到两分罚球线的位置，准备进行定点投篮。篮球砸板的“砰砰”声不断响起，记者看到，有的孩子投出的球比较有力，甚至重重地砸筐而出，有的孩子投出的球则力道不足，甚至常常沾不到篮筐。10岁的乐乐连投了三次都没能碰触到篮筐。“教练，我为什么总是投不远啊？是不是还是力量不行？”乐乐显得特别沮丧。

“投篮是一个‘力从地起’的过程，腿脚蹬地发力，力量通过腰部、背部传导，最终通过手臂和手腕使用力量将球投出去。这是一个全身协调发力的过程，有许多技巧在其中，但身体要有力量确实也非常重要。”周鑫解释道，和其他的球员相比，乐乐的技巧并不差，差距就在身体力量上。

篮球课的最后半小时进行的是3V3实战小比赛，孩子们三人一组，打得你来我往，好不热闹。同样因为力量不足，乐乐在对抗过程中也有些吃亏，面对身体较壮的对手，他还有些“发怵”，不敢上前与对手发生身体对抗，也常常因没能控制好平衡而打趔趄。“投篮距离短，对抗易失衡，和同龄孩子相比，身体力量不足成了孩子的运动短板，影响他在运动中的表现，孩子为此经常感到特别苦恼，常常想要加练力量。”在场边“观战”的乐乐爸爸说。

足球小将李思骏也和乐乐面临着同样的烦恼。“孩子今年11岁，已经练了4年足球。”思骏的爸爸李先生说，他注意到孩子尽管脚下技术很出色，但在身体对抗的过程中却不占优势，卡不住位置、常被对手挤开。在前不久的一场比赛中，思骏在和对手的身体对抗过程中落了下风，又被撞倒在地。比赛结束后，他哭着对李先生说：“爸爸，我想去增强力量训练，增加身体对抗能力，我不想再被对手这样撞倒在地了。”



制图：童玮（豆包）

困惑 该不该练家长犯难

但是面对孩子提出的加强力量训练的要求，两位家长却有点犯难。“我不敢贸然让孩子进行力量训练，因为听说力量训练有一个年龄的分水岭，12岁以下的孩子如果进行力量训练可能会影响身体发育。”李先生说，他在网上也查阅过不少资料，各方声音参差不齐，有说能练的，也有说不能练的。“如果练错了，影响了孩子的生长发育，这将是终生不可逆的，所以我们非常谨慎。”

记者在采访中发现，不少家长都和李先生有着同样的担心，提到给孩子进行力量训练，首先想到的就是举重、肌肉发达、危险等词语。“孩子太小，练

力量会影响长个”“很担心孩子会练出一身‘死肌肉’”……

还有家长对应该如何带孩子进行力量训练而感到困惑。“我儿子今年6岁，在体能课堂上，跳箱攀爬等简单的动作中，已表现出和其他孩子的力量差距，经常要老师扶一把。”家长陆先生说，所以在不上课的时候，他会有意识带着孩子做做俯卧撑或者引体向上，但他对孩子到底应该如何练力量并不太了解，只是凭借自己有限的生活经验，而且他也听说过孩子过早进行太多的力量训练可能影响身体发育这种观点，对于练习的“度”该如何掌握也吃不准。

释疑 科学训练有益成长

前国脚、前北京国安队队长周宁在退役后积极投身到青少年体育教育中，创立了周宁运动空间。在他看来，青少年练力量是必须的。“很多家长都存在误区，一提到力量训练，以为是去健身房推哑铃、举杠铃，其实孩子们平日练跑步、跳跃都是在练肌肉力量。”周宁说，肌肉没有力量就完不成运动，所以力量训练是必须的。但12岁之前的确不应该去健身房撸铁、上大力量。“我曾作为专业运动员，也是在16岁之后才开始逐步进入健身房进行大力量训练的。”周宁说，可以理解家长对于孩子身高发育的关心，在孩子成长过程中，过重或不当的力量训练可能导致孩子的骨骼线提前闭合，从而影响长高；但适当的力量训练反而是能够刺激孩子身高增长的。

周宁介绍说，肌肉有力量

对于开展体育运动来说非常重要。肌肉力量的增加，可以增强骨骼和关节的稳定性，从而降低青少年在急停、变向动作中的受伤风险。“我之前带过一个孩子，他曾经不慎崴过脚，所以会时常出现‘习惯性崴脚’的状况，非常影响运动表现，这就是脚踝力量不足的直观体现。所以我要求他着重训练脚踝的力量，通过贴脚提踵、脚踝拉动弹力带等方式，长时间坚持下来，他的‘习惯性崴脚’消失了，甚至在打篮球时的变向能力也得到了明显提升。”周宁举例说，科学进行力量训练对孩子来说是很有益处的。比如腰背有力量了，脊柱侧弯也不容易发生了。“现在不少家长也为孩子出现脊柱侧弯的情况感到困扰，想要获得改善，首先要有正确的学习姿势，其次就是要加强力量锻炼。”

小贴士

不同年龄段 力量怎么练

水下曲棍球亚洲杯中国男子大师队队长、水曲北京青少队教练梁玉龙在北京从事青少年体育教育已多年，他同样认为青少年应积极去锻炼力量，秉持的锻炼原则是“运动低负荷、动作高质量”，青少年尤其是12岁以下孩子应当以低负荷的运动方式入手，但在动作完成上要准确、到位。在具体做法上，他根据不同年龄段的划分给出了相关建议：

12岁以下

可通过平板支撑、臀桥、侧桥等动作，锻炼保持身体平衡的核心力量；通过深蹲、箭步蹲、引体向上、冲刺跑、折返跑等动作锻炼肌肉力量，这些动作比较基础但容易上手、难度较小。

12岁至16岁

可以适当加入负重训练，使用一些较轻的壶铃、杠铃片等，加入一些更为专业的动作，但具体做法应当去专业机构，征求专业教练的意见，否则有受伤的风险。

16岁之后

可以逐步向成年人的训练方式靠近，根据个人的自身能力逐步增加重量，同时注意要以安全为前提。

“从频次上来说，进行上述专项的力量训练每次约45分钟至1小时为佳，每周进行两到三次。”梁玉龙说，身体素质因人而异，如果太累应降低频率，若感觉余力较足可以适当增加强度。如果是想要走专业竞技或以体育升学的孩子，可以寻求更为专业的训练，现在国内的运动训练理念也越来越先进。如果目标只是成为一名体育爱好者，锻炼力量可以强身健体，坚持下来就能够养成终身运动的习惯，未来受益匪浅。