



想让孩子学篮球？ 你需要了解的都在这里！

篮球运动是辽宁地区群众基础最好的体育项目之一，尤其是近年来随着辽宁男篮在全运会赛场和CBA联赛中多次夺冠，更是吸引了一大批青少年及家长将目光锁定在篮球运动上。

今年“双减”政策执行之后，在各小学校园开展的“5+2”个性化课程服务中，选择学习篮球的学生也非常踊跃，很多学校都已经新增设了篮球兴趣班。同时，随着对青少年身体素质与健康的愈发重视，越来越多的家长也在决定让孩子增加体育锻炼的时候考虑选择篮球。

而在这个过程中，许多从未接触过篮球运动的家长也会遭遇困惑或陷入误区，在鼓励孩子参加篮球运动的同时，也不知道怎样才能更科学有效地帮助孩子培养兴趣，有效锻炼。

本期“家长课堂”栏目，我们邀请到了沈阳体育学院运动训练学员篮球教研室杨尚千老师，杨老师作为全国体育教育服务标准化工作领导小组成员，有多年在中国教育部全国小学生篮球联赛、中国小篮球沈阳赛区等赛事中担任裁判长的工作经历，对于青少年尤其是启蒙阶段的篮球教学有着丰富的经验和独到的见解。



1 练篮球几岁都行 不用担心太早或太晚

提到学篮球，家长们最普遍的一个疑问就是“几岁开始练最好”？

杨尚千老师表示，其实，关于几岁开始练习篮球，并没有一个明确的时间。“不是说一定要在哪个年龄段开始练，或者不要在哪个年龄段之前练篮球，不同的年龄段对于篮球训练的内容是不同的。”

一般来说，3-6岁阶段称为幼儿篮球，这个阶段一般是以培养孩子们对篮球的兴趣，借助篮球提高孩子们的身体素质。并且通过学习篮球提高孩子们认知、情感、社会、健康等多方面的教育活动。幼儿时期，孩子们的大脑还发育不够完善，骨骼发育也不够。篮球运动可以促进脑部发育和骨骼发育。

其实孩子多晚练篮球都没问题，孩子们从小接触篮球运动或者早一点开始练习篮球固然很好，但是已经长大的孩子晚一些练也没问题。因为篮球本身带给孩子们的好处，不是简简单单的技术的熟练程度，更多的是通过篮球训练和比赛，对孩子们的语言沟通、思维、合作等方面也会起到积极的作用。

篮球是一项集体项目，需要队员们互相配合完成训练任务，孩子们可以通过不同的形式或者简化篮球规则的方式进行，都可以在篮球运动中得到快乐。

2 篮球不能光靠练 多参加比赛很重要

让孩子练篮球，不能全盯在一个“练”字上，更重要的是要鼓励孩子多参加一些比赛。有很多家长只是希望孩子们在篮球场上多锻炼身体就够了，其实任何一项运动都可以锻炼身体。杨尚千老师认为，比赛给孩子们带来的锻炼和教育是训练不能够替代的。

比赛中需要队员在场上根据对手的位置、同伴的位置在短时间内做出决断，培养孩子们的决策能力；比赛中不停地攻守转换，实际上是让孩子们在生活中也会学会角色的变化；比赛中的升旗仪式，赛前的相互致意，赛后的互相握手，培养孩子的仪式感；比赛中对于裁判员的判罚学会尊重裁判，比赛中按照教练员的部署去打球，提高孩子们的决策能力；比赛中队员们通过沟通，合作完成进球，培养孩子们的团结协作能力；通过胜负，比赛会让孩子们学会在规则允许的范围内赢球，并且有尊严的承认失败，祝贺对手。

同时，也不是只有高水平的孩子才能比赛。一个人的水平高没有用，水平高的孩子要学会融入集体当中，同时水平差一点的孩子要努力不给集体拖后腿。大家齐心协力去完成比赛。胜负和结果真的不是那么重要。

而且现在小篮球运动非常普及，不同水平的孩子可以分在一组里进行比赛。所以，任何年龄段、任何篮球水平的孩子，都应该积极参加比赛。

3 学习篮球 选正规机构才安心

尽管大多数家长让孩子学篮球的目的，都只是锻炼身体，但杨尚千老师依然建议家长们要为孩子们选择正规的培训机构或教练。

“学习篮球还是应该系统规范，切不可从一些网络媒体上学一些零散的，甚至是不科学的技术动作。无论将来从不从事篮球运动，青少年篮球训练都应该打好基本功。”

至于如何挑选篮球培训机构，杨尚千老师介绍说，主要还是要看该机构的资质，不能片面的从价格或者离家的远近来选择。“好的培训机构应该有完整的教学体系和训练模式，有优质的师资力量，有安全的训练场地和环境，有负责任且有能力的教练。一般来说俱乐部的教练员应该持证上岗。优秀的俱乐部应该是根据孩子的年龄段或者水平高低分不同的班型，因材施教。”

在练习篮球的频率上，家长们可以根据自己孩子的实际情况来进行调整。单纯从学习效果来说，肯定是多一点最好，一般来说每周3-4次练习比较合理，低于两次的训练，效果肯定是不好的。

另外，由于篮球训练有体能的消耗，训练之初孩子们可能不适应训练强度，会有抵触情绪，家长要引导孩子坚持训练，培养孩子吃苦耐劳的作风。

辽沈晚报记者 高鹏

篮球小贴士

问：孩子练篮球需要买专门的篮球鞋吗，选什么样的比较好？

答：专业的篮球鞋是综合篮球运动中，为双脚所需要进行动作以及避免可能遇到的伤害而设计的，因此最好还是穿专业一点的篮球鞋。不要穿布鞋或者鞋面过软的鞋，因为在篮球运动中无法为脚面提供保护。在进行篮球运动时甚至不会对脚趾、脚踝进行保护。篮球鞋的挑选主要还是看孩子自己合不合适，穿在脚上舒不舒服。不要过分注重品牌和样式。通过篮球鞋的挑选也能教育孩子们艰苦朴素的作风，教育孩子打球好才是硬道理。

问：孩子练篮球时如何能更好地保障安全？

答：参与篮球运动时想要避免受伤，最重要的就是训练前一定充分热身，做好准备活动。一是身体韧带的拉伸，二是关节的活动，更应该让肌肉全面激活。而且准备活动一定要循序渐进，不可操之过急，充分的热身和做好准备活动是预防受伤的主要手段。再有一点就是规范技术动作，规范的技术动作是可以避免受伤的，不要做一些超出自己能力范围的动作。训练后一定要注意拉伸，做好放松动作。让孩子们养成训练前热身、训练后拉伸的好习惯。

问：孩子去篮球场练习的条件有限，有什么能在家练的技术吗？

答：现在我们都住在楼房，在家中不要做一些扰民的运球练习。可以做一些持球的徒手练习，比方说，手指点拨球，球绕环等练习；或者在家做一些徒手动作，比方说原地徒手投篮练习，原地徒手突破练习；如果和父母一起练习，可以练一些两人之间的传球练习或者模拟攻防练习。篮球运动是户外运动，还是希望如果条件允许，家长应该多领着孩子到户外练球，这样既可以练习运球等篮球技术，还可以通过陪伴，增进亲子关系。