

3-4岁儿童进行短式网球教学的可行性研究

谢雨函 何 瑶

绵阳城市学院, 中国·四川 绵阳 621000

【摘要】本文通过个案分析法对3-4岁儿童进行短式网球训练的可行性进行探讨, 同时对开展短式网球的基本条件进行简要阐述分析, 为广泛开展短式网球奠定理论基础。

【关键词】短式网球; 网球教学; 3-4岁儿童; 可行性

短式网球又称迷你网球, 根据儿童的特征, 调整网球场地的大小、网球拍的长短、网球的重量等客观条件, 进行短式网球训练的主要目的是培养网球兴趣, 增加网球开展的覆盖面, 扩大网球人口, 培养网球后备人才。前者认为短式网球非常适合5至10岁少年儿童的生理特点, 是对儿童进行网球启蒙教育的有效方法和手段, 未涉及到3-4岁的儿童可否进行短式网球未涉及, 因此文章对3-4岁儿童短式网球教学的可行性进行阐述。

1 3-4岁儿童特征

从身体素质上看, 该年龄段儿童可进行走、跑、跳、扔等身体活动, 在基本的身体运动能力上, 可以进行一定的网球练习。从语言组织上看, 该年龄段儿童可以口述自己的想法, 能够充分表述自身的需求和想法。从执行能力上看, 该年龄段儿童可以通过模仿行为完成某一指令。从理解能力上看, 该阶段儿童具有一定的思考能力, 需要教练多次重复讲解以达到效果。从心理角度了解, 该阶段的儿童的好奇心重、胜负欲强、爱玩, 且模仿能力强。

因此该年龄段的儿童对球类运动是非常喜欢的, 而网球运动是一项隔网运动项目, 具有趣味性、观赏性、娱乐性, 因此可以满足儿童的需求。

2 基本条件

2.1 适宜的场地、球、球拍

由于3-4岁的儿童处于发育阶段, 身体形态、体格、素质等等都处于不断完善、增长、提高的状态, 因此不能使用成人的标准进行授课, 需要根据将标准场地缩小1/3, 形成适合儿童进行授课的场地。

标准的网球在56.7-56.8克之间, 对于3-4岁的儿童而言, 击打标球会存在打不动、震伤手腕手臂等情况, 因此在进行授课时, 选择海绵球, 其重量不到2克, 儿童可以轻松拿起, 可以降低击球时受伤的风险。

网球拍也是如此, 随着短式网球的不断发展, 各大商家也是不断跟进, 制造了适合不同年龄段儿童的网球拍, 25寸的网球拍适合9-11岁的儿童; 21寸的网球拍适合6-8岁的儿童; 19寸的网球拍适合3-5岁的儿童。因此在进行3-4岁儿童的授课时, 19寸的网球拍就非常的适宜。

2.2 辅助器材丰富

在进行网球训练时, 为了达到某一效果需要各种辅助材料, 而注意力容易分散、身体素质有待提高的儿童对辅助材料的使用次数更多、频率更高、种类更全。大瑜伽球、小瑜伽球、小哑铃、小橄榄球、小篮球、小足球、小呼啦圈、小跳箱、标志桶、平衡垫、轮胎等等, 均是可以在授课、训练中使用到, 并适合3-4岁儿童的辅助器材。

2.3 教学方法多样

2.3.1 游戏法

通过与网球相关的小游戏就可以解决身体不协调、灵敏性差以及平衡能力缺乏的问题, 从而加强儿童自身对身体的控制能力、提高盯球的专注度以及击中注意力的能力, 使得身体与球建立最佳的时空关系, 为进行正反手技术训练提供条件, 如以下游戏:

①持拍运球。持拍运球的方法为: 儿童双手持网球拍, 将球放在球拍拍面上, 通过双脚移动将球运到3米处的终点, 途中球掉落, 立即捡起, 从球掉落的地方继续。

持拍运球需要儿童学会控制自己的身体、网球拍并全神贯注于拍上的球, 因此可以促进, 提高自身身体控制能力, 在运球过程中提高身体的平衡性和协调性, 提高儿童注意力, 加强儿童的盯球能力, 并培养儿童冷静、不急躁的心态。

②接落地球。接落地球的方法为: 儿童与教练隔网相对而站, 儿童距离网3米, 教练在一端将球扔向儿童的身体前后左右的位置, 儿童通过双脚移动, 在球进儿童场地第一次落地弹起后, 第二次落地前, 使用标志桶接住球。

通过落地球的球感练习, 提高儿童前后左右的脚步移动的同时, 增加儿童对隔网送球的时空节奏, 提高儿童对来球的判断能力, 以及盯球的注意力, 同样是为学习网球基本技术奠定基础。

2.3.2 分解与完整教学法

学习正反手基本技术时, 先学习正手基本技术, 在掌握正手基本技术之后学习反手, 同时不断巩固正手, 加强身体记忆。

将完整动作分解, 分解的主要目的是建立动作结构, 其学习顺序为: 1握拍、2拉拍、3击球。在此教学过程中, 教练需要加强儿童对数字“1、2、3”与动作之间的记忆,

在儿童能独立做出对应数字的动作之后，教练可口头完整喊“1、2、3”，儿童根据数字节奏完整的做出对应动作。在进行有球的练习，初学时的儿童不会击中手抛球，这时需要教练手把手带儿童击球。

2.3.3 情境教学法

儿童在教练的帮助下积累了一定的击球经验时，尝试让儿童独立完成击球。此时的儿童可独自击中手抛球，但存在球下网的情况，因此教练需要让儿童明白拍面的朝向决定球飞行的线路，因此需要教会儿童如何控制拍面，而达到减少下网的情况。

解决儿童拍面朝向的问题，可通过情境教学法：可以让朋友想象天空中有一只鸟，需要用球拍将小精灵（球）送上天空陪小鸟玩，而小鸟飞太高了，所以要把拍面仰一点，要打中小精灵的屁股才可以让它飞得高。

2.3.4 比赛法

在儿童掌握正手技术之后，大量的多球练习可以巩固击球技术，同时可能会给儿童产生枯燥的心态，此时可以通过游戏法解决儿童乏味枯燥的情绪，如：在隔网场地的底线放置跳箱、标志桶以及其他标志物，其规则为：球的落点在场地内为1分；打中跳箱2分；打中标志物3分；打出的球的落点在场地外为-1分，最先获得十分的儿童获胜。

2.4 教练教学经验丰富

在教学过程中，儿童会出现各种各样的问题，经验不仅是教学方法上丰富，还需要充分了解儿童，根据儿童的情况调整教学。比如在儿童掌握原地击球的基础上，学些移动击球，此时的儿童将会遇到最大的问题：动作变形。教练的解决方法首先是降低送球速度，根据儿童移动速度调整送球节奏，使得儿童有足够的时间移动到位，接着是增加练习数量，让儿童不断适应移动的球。掌握移动击球之后，教练进行隔网送球，儿童击打隔网球，其中动作变形仍然是最重要的问题，其次是儿童对球的时空判断问题，再者就是注意力不集中的问题，此时需要教练凭借着丰富的家偶经验进行逐一的解决。

教学经验丰富还体现在教学进度安排上：学习在正手击球后，此时儿童掌握的内容是：拉拍、降拍头、击球、收拍等动作。在此基础上通过大量的击球练习，加强身体记忆，建立球感之后，学习分腿垫步跳和上步，使得儿童学习相对完整的正手击球技术：分腿垫步跳-上步-拉拍-击球-收拍。学习反手基本技术是在掌握正手基本技术之后，由于学会正手技术的儿童已经建立相对熟悉的击球球感、击球线路、击球顺序等等，因此学习反手过程中应注重正手技术的正迁移，并且反手技术的学习过程与学习正手技术的过程、顺序一致。

2.5 先进的教学理念

正确、客观、先进的理念可以指导实践的顺利进行，并通过实践的验证不断进步、与时俱进，因此进行短式网球训练时，应确定教学理念，并贯穿于整个教学过程。其中进行短式网球的主要目的是：培养儿童网球兴趣，增加网

球覆盖面，扩大网球人口，培养网球后备人才。

3 个案分析

唯宝网球是云南省昆明市唯一一家针对3-10岁儿童短式网球训练的俱乐部，该俱乐部具有最全的教学设备、先进的教学理念。因此随机选取男童——毛毛、女童——恩恩，两个儿童均为三岁半，并一起进行短式网球训练，从2020年11月开始至2021年6月截止，为期八个月，32次课，其中具体训练时间在每周的周六上午11至12点。

为期八个月的训练结束后，对于两儿童的身体素质与技术进行测试，得出以下成绩，如表1所示。

测试内容主要以身体素质和网球技术为主，由于儿童处于发育阶段，身体素质本是不断提高的状态，因此身体素质的成绩不做阐述。

网球技术的测试是一下六个内容：10秒隔网抛球、原地正手、原地反手、隔网正手、隔网反手、发球。其中两位儿童的反手相对于正手较弱，10秒隔网抛球与发球，两位儿童的成绩差距不大。由此可见，3-4岁的儿童进行短式网球教学是可以达到一定水平的，可以对3-4岁的儿童进行短式网球教学。

表1 毛毛、恩恩成绩表

项目(个)	毛毛	恩恩
身高(cm)	105	102
体重(kg)	17.3	15.8
坐位体前屈(cm)	12	13
跳远(cm)	29	34
10秒隔网抛球	6	7
原地正手	8	7
原地反手	5	4
隔网正手	7	6
隔网反手	3	2
发球	一区3 二区3	一区3 二区2

4 结论

3-4岁儿童是可以进行系统、科学的网球教学活动的。根据儿童的情况进行调整教学的方式、方法、行为、语言、器材等等，符合儿童的身心发展特征，从而提高儿童对网球训练的积极性，增加学习网球兴趣，奠定从小进行体育运动的思想，促进终身体育的理念。

专门进行短式网球教学的机构是非常少的，而具有标准场地的网球培训机构每座城市是非常多的，因此网球教学机构可以转变教学对象，考虑3-4岁儿童进行短式网球教学。

参考文献：

[1] 杨远波. 短式网球的特点及实用价值探析[J]. 成都体育学院学报, 2001(06): 83-84.

[2] 高小林. 对短式网球进校园可行性的研究[J]. 读天下: 综合, 2019(17): 1.

作者简介：

谢雨函 (1998.7—)，女，汉族，四川绵阳人，助教，研究方向：运动训练。

何瑶 (1998.1—)，女，汉族，四川中江人，助教，硕士学位，研究方向：体育教学。