

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,调整网球场地的尺寸、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。

因此该年龄阶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,均是可以用于授课、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,在球进入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, 从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尔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。