

以借助现代化信息技术，列出评价指标如动作的规范性、团队合作能力、规则意识、各项身体指标等等，发挥教学评价作用，实现对教学评价的优化，促进幼儿足球运动能力的发展。如，在足球活动课上，增加一位配班老师，专门对幼儿的足球运动表现进行全面记录，并将这些记录通过信息技术转为具体的运动数据，作为教学评价的重要依据，保证教学评价的全面性和准确性。将本班幼儿的发展数据进行保存，在一段时间后进行智能化分析，将幼儿一段时间的进步情况进行汇总，深入了解幼儿的发展趋势，以此为标准为幼儿制定个性化的训练方案，因材施教，激发幼儿运动潜能。

4 结论

在健康中国背景下，全民健身观念不断深入人心，人们对于自身健康越发重视，幼儿足球训练迎来了发展契机。现代体育课程的不断改革，幼儿足球活动在校园发展是必要的，幼儿园应在教育部门的引导下积极开办幼儿足球训练课程，合理开展足球训练，提升幼儿整体健康水平，足球活动课程不仅提高身体素质与智力，还能提高儿童自身的体适能力，使其更从容面对日常生活，足球活动课程以足球为载体，使幼儿享受运动的乐趣、增强体质、健全人格、锻炼意志，开发幼儿大脑，增强幼儿体质，提高幼儿身体柔韧、协调和灵敏等能力。通过对 X 幼儿园的调查，幼儿足球活动开展还面临挑战，对此，教师应明确幼儿足球训练内容，深入分析当前幼儿足球活动发展价值所在，

开展幼儿足球活动所面临的困难，及时采取相应的解决办法，提高幼儿足球训练水平，满足幼儿发展所需，为幼儿健康成长保驾护航。

【参考文献】

- [1] 全国青少年校园足球工作领导小组办公室. 全国足球特色幼儿园游戏活动指南 [EB/OL]. (2019-11-25) [2023-11-05]. https://wenku.baidu.com/view/d3730dca5af5f61fb7360b4c2e3f5727a5e924f6.html?_wkts_=1699433223986.
- [2] 张小红. 现代化信息技术在幼儿足球教学实践中的运用 [Z]//中国陶行知研究会. 2023 年第七届生活教育学术论坛论文集. 定西市幼儿园, 2023: 3.
- [3] 甘凤葵. 幼儿一日活动的组织与优化 [EB/OL] (2016-09) [2023-11-05]. <https://max.book118.com/html/2018/1226/6202150134001241.shtm>.
- [4] 黄俊杰. 河南省幼儿足球开展现状及对策研究 [D]. 郑州: 河南大学, 2020.
- [5] 于海强, 吕延吉. 我国幼儿足球协同教育与实现机制研究 [J]. 辽宁师范大学学报 (自然科学版), 2023, 46 (2): 280-288.
- [6] 陈佳星. 幼儿园情境化音乐教学活动的行动研究 [D]. 上海: 上海师范大学, 2020.

作者简介：周仕锋（1998—），男，土家族，湖北恩施人，西藏民族大学硕士在读，研究方向：幼儿体育。

乒乓球运动低龄化启蒙在中国推广的可行性分析

王丽芸

西安交通大学, 陕西 西安 710000

[摘要]近年来越来越多的少儿参与到乒乓球培训中来, 乒乓球培训机构的数量逐年增加, 乒乓球启蒙低龄化的趋势也越来越显著, 再加上网络媒体的宣传, 家长和教练为了让孩子“赢在起跑线上”, 将启蒙年龄进行适当的提前。低龄化启蒙, 不仅需要家长在训练过程中多与孩子沟通, 且以鼓励为主, 更需要教练员制定出适合低龄幼儿的训练计划, 以兴趣为导向, 调动幼儿的积极性, 让他们感受到乒乓球运动的趣味性。与此同时, 低龄化启蒙需要教练在教学过程中注重语言表达的技巧, 让孩子充分领悟教练想表达的含义。在启蒙过程中, 教练还应注重幼儿基本功的打磨, 让孩子以熟悉球性和提升球感为主, 技术提升为辅, 不贪多求快, 为进一步技术的进阶打下良好的基础。

[关键词]少儿乒乓球培训; 启蒙低龄化; 家长; 乒乓球教练

DOI: 10.33142/jscs.v3i6.10813

中图分类号: G846

文献标识码: A

Feasibility Analysis of Promoting Young Enlightenment in Table Tennis in China

WANG Liyun

Xi'an Jiaotong University, Xi'an, Shaanxi, 710000, China

Abstract: In recent years, more and more children have participated in table tennis training, and the number of table tennis training institutions has been increasing year by year. The trend of table tennis enlightenment towards younger children is also becoming more and more significant. In addition, with the promotion of online media, parents and coaches need to advance the age of enlightenment appropriately in order to help their children "win at the starting line". Early age enlightenment not only requires parents to communicate more with their children during the training process, but also requires coaches to develop training plans suitable for young children, be interest oriented, mobilize their enthusiasm, and make them feel the fun of table tennis. At the same time, young enlightenment requires coaches to pay attention to language expression in the teaching process. In the process of enlightenment, the coach should also focus on polishing the basic skills of young children, allowing them to familiarize themselves with the ball and improve their sense of the ball, with technical improvement as a supplement, and not be greedy for speed, laying a good foundation for further technical advancement.

Keywords: children's table tennis training; young enlightenment; parents; table tennis coach

引言

乒乓球作为我国的“国球”, 多年以来受到国人的喜爱, 具有极高的普及率、庞大的群众基础以及较为完善的训练体系。据最新统计, 中国乒乓球人口将近 1 亿, 其中有专业选手有 2000 人左右, 业余体校三万人, 一周打两次以上的“民间乒乓球爱好者”超 8300 万人。^[1]随着经济的发展, 人民群众的物质生活水平越来越高, 人们不仅对自身健康状况及运动能力的关注度得到了提高, 而且对下一代孩子的身体素质及运动能力的关注度也得到了极大的提升。

庞大的乒乓球群众基础及后备人才导致了乒乓球运动的竞争空前激烈, 若想在同龄人中获得较强的竞争优势, 不仅仅需要在训练时间及训练强度上下功夫, 还需将启蒙时间节点进行适当的提前。目前国内大多数培训机构将最佳启蒙时间定在 6-7 岁, 但通过调查发现有很大一部分想走专业道路的孩子, 将启蒙时间提前至 4-5 岁。启蒙时间的提前, 意味着各个培训机构需要探索出适合低龄幼儿身

体发育特点及思维模式的针对性训练方案。本文就低龄幼儿的身心发育特点, 提出一些可行性的建议。

1 少儿乒乓球发展现状

1.1 少儿乒乓球培训发展现状

近年来, 在全民健身热潮的推动下, 国家助推体育产业发展的支持政策越来越多, 预计未来体育产业规模在 2025 年前将实现 5 万亿, 体育培训产业的市场有着很大的潜力和发展空间。其中乒乓球培训机构的数量呈逐年递增趋势, 尤其以私人承办的中小型球馆为主, 培训时间主要集中在课余时间、周末及寒暑假。少儿乒乓球培训对象主要为 5-12 岁左右少年儿童, 不同年龄段孩子的身体发育状况、理解能力、记忆力、反应速度及心理特征都有着较大的差异, 教练会根据不同年龄段学生的技术水平特点制定有针对性的训练计划。

少儿乒乓球培训内容主要包括以下几个方面: 培养兴趣、熟悉球性、确立打法、形成正确的规范动作、专项技术练习及身体素质的练习。以上几点承前启后, 在启蒙过

程中缺一不可。目前我国少儿乒乓球专业培训领域已经趋于系统及规范化,其中包括技战术、身体素质及心理素质训练等等。少儿乒乓球训练一直是我国乒乓球专业训练中较为重视的训练阶段,其中生成了很大一部分的优秀后备人才。^[2]但少儿乒乓球业余训练的关注度还有待提升,例如:缺乏培养少儿对乒乓球的兴趣、训练计划缺乏连贯性以及忽略对基本功的强化练习,以上几点导致技术水平的进一步进阶受到阻碍。

少儿乒乓球培训也存在很多问题,首先少儿的身体还未发育完全,很多机构采取过于成人化的高强度训练方式,容易让少儿的身体机能受到损伤;其次是乒乓球启蒙教练大多不善于使训练过程趣味化,一味强调技术的规范性,使训练过程较为枯燥;最后则是各个培训机构缺乏交流,为学员提供实战比赛的机会较少,教练为了省时方便,闭门造车,容易造成学员打法的单一化,极大地影响了学员的长远发展。

1.2 少儿乒乓球培训教练员发展现状

首先,少儿乒乓球教练员多以男性为主,女性教练员相对较少;在启蒙训练过程中,女性教练相较男性教练具有一定优势,女性教练语言更加柔和亲切,其表达方式让低龄幼儿更易接受。在启蒙教学过程中,语言的表达方式及语言的亲和力在教学过程中发挥着关键作用,这是多数少儿乒乓球培训机构欠缺考虑的地方。其次,教练员大多以兼职的在校大学生以及业余乒乓球爱好者为主,他们欠缺规范的教学方式及系统的教学方法,凭借个人经验进行教学,教学结构零散单一。由于大多培训时间为周末,所以他们将乒乓球教学作为他们闲暇时间的兼职工作,相较全职教练员,难以将全部心思放在教学上,这样容易使教学效果大大降低。且教练员水平多以市队及校队队员为主,有些则为业余高手,个人有着较强的比赛及训练经验,但在教学方法及技巧上存在短板。

1.3 少儿乒乓球培训动机

由于4-6岁的孩子还没有太强的主观能动性,所以更多以家长的想法为参考标准。通过调查发现,家长让孩子学习乒乓球的主要动机是增强孩子体质,提高身体素质,其次是提高乒乓球技术,为孩子未来特长化的发展奠定基础;前两项动机均为生理性动机,说明了家长将是否能提升孩子体质健康水平作为首要参考因素。其他动因包括:走专业化道路、培养孩子意志品质、丰富孩子课余时间、预防近视、为将来升学做铺垫等等。

2 少儿乒乓球运动特点

少儿乒乓球启蒙阶段在整个乒乓球训练周期中发挥着巨大的作用,打下良好的“童子功”将为进一步的技术精进奠定良好的基础。即便不走专业化道路,也能节约孩子的精力及时间成本,提高训练效率,在最短的时间里获得最佳的训练效果。乒乓球训练是一项全面的身体素质训练,能有效促进少儿身体各器官的发育、使少儿建立起对

时空、方位、距离的判断及应用能力。乒乓球对少儿的节奏感、身体灵敏性、协调性、判断能力和大脑的反应力都有着积极的促进作用。^[2]在乒乓球训练过程中,少儿和成人的生理和心理状况有很大的差别,在训练方法、训练强度、技战术、心理素质及体能等方面都应该和成人区别开来。少儿在接触乒乓球前还是一块儿“白板”,没有错误的动作记忆,更容易直接吸收教练教导的规范动作,但由于少儿的神经系统还没有完善,大脑皮层细胞更容易疲劳,所以学习后的忘记速度也比成人更快,所以需要教练员反复重复及强调动作的要领。此外,少儿还处于情绪易爆发和敏感度较高的年龄段,情绪的好坏将直接影响训练效果,所以对教练的耐心是一种极大的考验。^[3]

3 乒乓球运动启蒙低龄化在中国推广的可行性分析

3.1 乒乓球运动具有良好的启蒙氛围

乒乓球作为我国的国球,国人对其关注度一直居高不下,奥运会、世锦赛及亚运会等大型国际赛事都将其看作我国最具代表性的荣誉项目之一,奖牌数更是常年占据榜首。幼儿在成长过程中耳濡目染,对乒乓球运动有着与生俱来的崇敬感,更容易对乒乓球这项运动产生青睐。

当今社会大众媒体越来越发达,通过网络便能直观地了解到一项运动。网络上的各种广告宣传、小视频及自媒体都在以不同形式宣传着乒乓球这项运动,一些乒乓球培训机构将有着明显训练成效的明星学员拍成短视频在社交网络上发布,引来了网友们的纷纷点赞,不仅吸引了家长的眼球也让孩子在观看过程中产生了浓厚兴趣。一些网络红人还将乒乓球运动作为主题拍成搞笑的短视频,将传统的乒乓球项目玩出了新花样,使乒乓球这项运动重新焕发出新的活力。在外界的影响下,幼儿更愿意主动去探索乒乓球运动的魅力。

3.2 乒乓球运动具有相对安全性

乒乓球运动属于隔网项目,训练强度和跑动范围相对较小,不会产生肢体对抗,不像篮球和足球一样需要用身体接触来完成一系列对抗,4-6岁幼儿由于身体还没能彻底发育完全,不适合进行太高强度的运动项目。幼儿在骨垢线闭合前,骨骼末端连接处为软骨状态,相较于成年人的骨骼比较脆弱,经受不起高强度运动。同时高强度训练,势必会导致肌肉训练效果突出,肌肉提前增长会干扰骨骼正常生长速度,所以乒乓球运动更适合低龄的幼儿身体发育特点。

3.3 乒乓球运动具有丰富的场地及配套设施

目前中国大多数地区的区县都修建了室内或者室外乒乓球活动场地,例如:公园、体育馆及各种运动中心,甚至很多小区还专门修建了乒乓球活动场所,有些小区还配备了休息区及淋浴设施,这为乒乓球运动的开展提供了极大的便利,这也大大增加了幼儿在成长过程中接触乒乓球这项运动的可能性。幼儿在观看和体验过程中,感受到

这项运动的魅力,愿意主动和家长提出参与到乒乓球运动中来。且乒乓球运动进入门槛低,一开始并不需要花费高额的代价,只需球拍和球就能开展这项运动,一定程度提高幼儿参与这项运动的可进入性。

3.4 乒乓球运动对幼儿身心健康发展的有效性

近年来,电子产品的普及程度越来越高,幼儿不论是学习还是娱乐生活中都或多或少地会接触到电子产品,导致了少年儿童的近视比率一直居高不下。在打乒乓球的过程中,双眼以球为目标,在盯球和找球的过程中不断地进行调节运动,可以有效改善睫状肌的紧张状态,使双眼得到很好的放松;同时眼外肌也在进行不断地活动,促进眼球组织的血液循环,提高视觉敏感度,消除眼部疲劳,从而起到预防近视的作用。^[4]

乒乓球也能有效的增强幼儿心肺功能,乒乓球运动是长时间较高强度的间歇性运动,在练习过程中,心率往往处于较高水平,能够有效使人体的呼吸及循环系统的功能大大增强,使心肌变得发达有力,心容量加大,血管壁弹性增加,同时使呼吸肌得到锻炼,增加肺活量,

有效改善呼吸功能^[5],幼儿若能在年龄较小时就接受乒乓球训练,则能有效的提升他们的心肺功能。

当今幼儿的学习及课外文化培训压力越来越重,长时间的久坐学习容易使大脑缺氧,导致大脑的活跃度大大降低,降低学习效率。若在课余休息时间,通过打乒乓球使孩子的身心得到放松,释放压抑的情绪,提升大脑的灵活度,则能让孩子以更高效的状态再次投入到学习过程中。

4 乒乓球运动低龄段启蒙的建议

4.1 启蒙教练增添以兴趣为导向的训练内容

相较成人,低龄幼儿对事物的理解还属于初级阶段,不能用教成人的方式方法来教导幼儿。教练在启蒙的过程中可以适当引入游戏化的场景,通过做一些与乒乓球有关的小游戏来吸引幼儿的注意力。例如:“你扔我躲”:在有限的空间内,躲避对方扔过来的乒乓球并尽可能接住来球;这样既可以提升身体的灵活性,还可以提高大脑的反应能力。

低龄幼儿的启蒙应该以边玩边学为主基调,例如:乒乓球垫球比赛、持拍对墙击打、端球快步走等等,这些方式能让孩子熟悉乒乓球的运动特点及球性,锻炼幼儿的手感,提高空间感,让他们在玩乐的过程中更进一步了解乒乓球运动。教练员还可以将乒乓球与音乐相结合,在训练开始前,播放孩子们耳熟能详的动感音乐,让孩子们跟随节奏完成挥拍练习,不仅能调动孩子们的训练激情,而且能让枯燥的挥拍更具趣味性,让孩子们在轻松愉悦的氛围中完成基本功的巩固练习。

在兴趣的培养过程中,教练发挥着巨大的作用,教练应在平时教学中有意识地培养孩子的兴趣,并观察他们在训练过程中的状态,若幼儿在训练过程中表现出抗拒或者厌倦,则应当及时调整训练内容,重新调动孩子的训练激

情。如果教学、训练内容和方法流于形式和理论,没有任何趣味性,且内容单调重复,少儿可能很快对这项运动产生厌倦,造成训练效率低下。^[6]

4.2 教练语言表达要具有亲和力和引导性

乒乓球教练员多以男性为主,相较女性教练员,男性教练员在教学过程中更容易忽略语言的表达方式。低龄幼儿对新事物存在畏难情绪,若教练用生硬严厉的语气进行教学,容易让孩子产生抗拒情绪。教练应尽可能将语气放柔和,用孩子更易接受的语音语调,要有足够的耐心,在孩子感到枯燥的时候多给予语言上的鼓励与肢体上的表扬。在启蒙的过程中,教练员应该不断总结更易让低龄幼儿接受的语言表达方式,例如:挥拍的位置,可以形容成正在敬礼的少先队员;含胸弯腰的幅度,可以形容成一只小虾等等。运用形象化的语言表达方式,不仅能让低龄幼儿更容易理解,而且能大大增添教学的趣味性。

在教学过程中,教练应有意识引导孩子去主动记忆规范的基础动作,并通过你问我答的方式进行互动交流,而非教练直接将基本要点告知孩子,这样不仅能锻炼孩子独立思考的能力,而且还能让孩子对正确动作形成深刻的记忆,大大地提高训练效率。在教授新技术时,教练可以让孩子先独立说出对新动作的认识,再让教练进行纠正指点,这样能让孩子养成爱思考的习惯,对他们将来进一步技术的提高打下良好的思维基础。

4.3 启蒙过程多以球感练习为主

对比其他球类项目,乒乓球运动最独特的一点则为对旋转的掌控及运用。乒乓球运动有如下特点:一是旋转强烈,每秒可达100多转;二是旋转变化多,有下旋、上旋、侧旋、侧上旋、侧下旋以及不转球等几种;三是弧线和落点复杂,预判难;四是球速快,要求运动员在100-150ms内做出回击。^[7]乒乓球运动的特殊性导致对手感的要求较高,在启蒙过程中让孩子提前熟悉球性,能有效的为基本技术的形成打下良好的基础。例如:徒手找球:教练让孩子移动步伐并用手去接发过来的不定点球,让其形成判断球的落点的意识;垫球练习:教练给孩子规定垫球的个数,并随着熟练度的提升增加垫球的个数,在规定时间内完成教练布置的任务;这样不仅能让孩子的球感得到提升,而且能让孩子形成目标意识;对墙击球:孩子持拍对着墙壁击球,根据击球的力度及墙壁的反弹位置来判断球的落点,并通过步伐的移动进行持续击球。以上几种方式都能有效的在孩子启蒙时完成对球性的熟悉及手感的练习。

4.4 家长与教练员提高配合度

在幼儿的启蒙过程中,家长的配合发挥着关键的作用,低龄幼儿缺乏自主意识,较为感性,还未具备自我管控意识,这时候就需要家长给予配合。家长在启蒙的过程中应以鼓励为主,刚开始尽可能陪伴在孩子身边,了解孩子的心理状态,随时与教练员进行沟通联络,第一时间了解