

为什么小朋友刚开始练球打不到球

在儿童青少年时期，神经兴奋与抑制的发展不均衡。在 6-13 岁阶段，神经系统的兴奋过程占明显优势，所以孩子学习和掌握新的动作比较快，但多余动作较多，动作的协调性和准确性较差。所以当孩子刚开始接触球类运动时，对球的运动速度、方向、力度都没有任何概念；尤其是羽毛球或者网球，还需要手持球拍是完成击球动作，这对他们来说，打中球，而且把球打到预期的方向和位置，都是极大的挑战。他们对于自己身体的控制以及球和球拍的控制，都在努力克制着多余的神经冲动，所以家长们应该充分认识到，对于这个阶段的孩子，他们每一次打到球，都已经是极大的成功了。而且由于孩子们兴奋性的能耗较大，孩子容易出现疲劳和注意力涣散的问题。因此对于这个阶段的孩子，不论是理论课的学习还是技术动作的练习，都不要一次性持续太长时间，30-45 分钟比较适宜。对动作细节以及精准度上，不要提出过高的要求。以免让孩子失去信心和兴趣，无法从运动中享受乐趣了。



到了 13-14 岁这个阶段，神经抑制调节机能达到一定强度，此时孩子的分析综合能力明显提高，能较快的建立各种条件反射。这个阶段适当增加单独的精细动作练习，包括手眼协调、手脚协

调等动作。所谓手眼协调和手脚协调，简单的说，就是眼睛看到了球，能够通过球飞行的速度和方向，就能大致预判球的轨迹。此时，大脑可以给四肢发送准确的指令，命令腿脚移动到球落下的位置，同时命令手拿着拍子迎着球落下的方向，精准的击中球，并且击球的瞬间，眼睛不需要再盯着球，而是可以看着对手，根据对手的位移调整自己击球的位置。到了 14-16 岁时，反应潜伏期缩短，分化能力进一步提高。对动作细节的掌握能力大大提高。尤其女性的大脑皮质分化抑制比较早，在这个年龄段已经能够掌握复杂的高难动作，例如体操、花样滑冰、武术杂技等项目很适合女性在少年早期就开始接触相关的训练。

总体来说，我们应该根据孩子身体素质发育的特点，设计适宜的训练方案，更加事半功倍的提升孩子的运动能力，训练效果更加高效而精准。