

循序漸進羽毛球

轉個場地到羽毛球場，小朋友需要的服從性及集中力都要提升。因為羽毛球館內人數眾多，小朋友的注意力容易分散。

球齡超過三十五年、擔任全職羽毛球教練二十多年的曾少平教練強調，小朋友參與羽毛球班，第一個要灌輸的概念是服從教練的指示：「要服從指示，不只因為要小朋友可以準確完成訓練，最重要的是小朋友拿着羽毛球拍，稍一不慎就會傷害到自己或其他小朋友。」

球拍使用不當，可能會成為「武器」，所以香港現有參加者年齡最小的羽毛球班，也由3歲的小孩開始。由熱身開始，到正確握拍、以球拍擊打羽毛球，逐步訓練，讓小朋友習慣與球拍相處。曾少平強調：「小朋友來到羽毛球班，主要是讓他們可以在有指導及監督下舒展筋骨，亦可以培養對羽毛球的興趣。透過拋擲羽毛球訓練手臂肌肉，而揮拍拍球訓練可以提升小朋友的專注力。因應小朋友的專注力及體力，課程長度每堂為一小時左右。」培養興趣、鍛鍊體力、發洩精力、提升自信，至於教授戰略、培育鬥志等，就等年紀大一點，至兒童班、青少年班才慢慢鍛鍊！



要3歲小朋友揮拍擊球有難度，但學習揮拍有助訓練手部肌肉及手眼協調能力。



相對用球拍擊球，小朋友徒手投球就容易掌握得多。



曾教練認為小朋友從小接觸羽毛球，可以訓練體能及增加服從性。



要小朋友在羽毛球場地集中絕非易事，但羽毛球對小朋友有一定吸引力，都聽從曾教練指導。



熱身當然少不了，曾教練會將熱身動作拆解，讓小朋友容易學習。



小朋友用的羽毛球拍（右）比成人的小及輕，讓小朋友更易掌握。



羽毛球的揮拍擊球動作雖然對於小朋友來說不是易事，但亦是吸引小朋友之處。

Info 幼兒羽毛球興趣班
年齡：K1至K3幼兒
查詢：9670 8463（羽星）



幼兒球類班：興趣為先

香港浸會大學體育系副教授雷雄德（雷Sir）表示，不同年紀的小朋友處於發展運動技巧的不同階段。2歲以下的小朋友處於反射期，只懂對刺激作出反射反應，例如被刺痛會縮開。2至3歲的小朋友開始對所在環境事物有初步的掌握，懂得反應，但對於球類運動還未能全然掌握。「你對2至3歲的小朋友投球，他只會用身體擋住，再拾起籃球。」

3至4歲的小朋友開始掌握協調能力，可以練習操控球類。直到6至8歲，小朋友的手眼協調能力才算基本成熟，可以接受定點投擲，以及長投擲的訓練。

雷Sir認為小朋友參與運動活動最緊要開心愉快為上，活動亦不應該涉入競爭性，應以訓練及刺激小童的肌肉發展為主要目的。 