

# 青少年网球体能训练理念与训练内容探讨

阳尚东\*

文山州体育职业学校 云南省 文山州 文山市 663099

**摘要:** 随着网球运动获得的关注增加,越来越多的青少年参与到网球运动之中,这对网球项目的发展产生推动作用。青少年因其年龄较小,接受的系统化培训有限,在体能方面与优秀运动员之间存在较大差距。所以,面向青少年运动员开展训练活动,不仅要重视技术和战术方面的训练,更要侧重体能训练的高效开展,为青少年运动员的网球技能提升奠定稳固基础,使其身体素质、网球技术、战术在科学有效的训练下获得同步提升。

**关键词:** 青少年网球; 体能训练; 理念与训练

## 一、青少年网球运动员体能训练理念

### 1. 根据青少年身体发育特点制定计划

青少年时期是青少年身心发展的关键阶段,这一时期是人的身体机能、骨骼、脑力发育的敏感期。人的一生处于不同的时期身体的某一部分就会发育的较快,也就是所说的素质发育敏感时期。对于青少年的体能训练,要充分利用抓住青少年发育的敏感时期,并制定相应的体能训练计划,强化青少年的身体素质,可能会达到事半功倍的效果。青少年时期是力量发育的敏感时期,在这一阶段可适当的对青少年加强体能训练<sup>[1]</sup>。

### 2. 确保青少年体能训练的安全性

安全是训练的第一要素,没有安全保障的训练都是不切实际的。青少年网球训练要从最基础的项目开始,进行训练的程度要一点一点增加,不能太着急,要与青少年身体素质发育的实际情况相结合,将身体的形态与塑性相结合以安全为前提,对青少年的体能训练确保训练效果的慢慢提升。

### 3. 在训练中应考虑青少年的负荷适应能力

在青少年网球的运动中,训练的程度应当根据青少年的身体情况来进行训练的难易程度,以此来达到对训练事半功倍的效果。要合理的安排青少年的训练程度,这可以在一定程度上提高青少年网球运动员的身体素质的水平,也能够提高青少年的接受能力,在进行训练的时候,也要注重对于身体负荷的合理性与适应性的训练,同时也要考虑到青少年实际的发育水平,对青少年的负重训练要与青少年的发育水平保持平衡,不能够超过青少年所承受的范围,在训练的时候,也不能一味的加强对青少年身体的负荷训练,要进行劳逸结合,否则只会适得其反。在开展训练中,作为教练员要考量青少年网球运动员的负荷承受力,采取循序渐进的方式加强训练负荷,从而更好地增强运动员的体能<sup>[2]</sup>。

## 二、青少年网球体能训练

### 1. 有氧训练

网球作为对抗性运动,运动强度较大,尤其是网球运动员,在网球比赛中,心率高达130次/min,部分甚至达到170次/min。据研究表明,有氧能力越强,心脏输血能力随之升高,相对来讲,体能也更佳<sup>[4]</sup>。网球运动员在网球赛事中,需要不断使用上肢接球,回击球,下肢也需要配合不断跑动、跳跃,上下肢运动均需要于短时间完成,需要消耗大量体力方能满足比赛需求。在短期内,运动能力主要源于人体磷酸原系统提供能力,通过高强度循环训练,如沙坑训练,可强化人体磷酸原能力,为网球运动提供能量。有氧训练主要由如下几点入手:在训练肌肉时,应尽可能让身体大肌肉群参与进运动中,保持运动周期性,使肌肉保持记忆。在训练时,应保持训练强度,最大化提升运动员有氧能力训练。在轻度一定状态下,逐渐延长运动时间,增强训练强度,使青少年运动时间保持在30min左右,达到有氧训练目的。

\*通讯作者: 阳尚东,1986年8月,汉族,男,云南文山,文山州体育职业学校,教练,一级教练,大专,邮编: 663099,306030595@qq.com。

## 2. 力量与平衡训练

力量训练, 主要指网球运动之前的热身, 在网球比赛之前, 充分的热身运动能够预防运动时损伤青少年机体, 以肌肉拉伸为主, 时间通常控制在15min, 在网球练习时, 注意青少年力量平衡, 注重上下肢力量锻炼的同时, 还要注重腰部力量的锻炼。具体训练动作如下: 侧卧摆哑铃, 通过向右侧卧, 头枕在右手, 左右抓哑铃, 上臂紧贴躯干, 肘部弯曲90°, 掌心向上, 慢慢提哑铃, 直至手背正朝后, 慢慢放下, 重复10次; 转为向左侧卧, 同样动作进行10次, 连续进行2组, 以此达到锻炼手臂关节、肌肉等目的<sup>[5]</sup>。

## 3. 步伐快速移动训练

网球赛事中, 步伐快速移动对于青少年的髋部、膝盖、踝部等的伸展性提出较高要求, 若任一关节活动受到限制, 都可能影响腿部力量输出, 进而影响青少年的步伐移动能力。对此, 应加强步伐快速移动训练, 通过循序渐进方式, 可先进行直线快速跑练习, 再进行侧向移动练习, 最终进行多项移动练习。在整个训练阶段, 教练应关注青少年队员的髋部、膝盖与踝部伸展情况, 关注队员前脚掌大脚趾球在趴地时是否落于髋关节下方, 若无趴地发力动作, 应及时调整。在日常训练时, 部分队员可能存在前脚掌蹭地现象, 此动作主要作用是减速, 但是, 长时间练习错误动作将导致青少年脚踝与膝关节损伤<sup>[1]</sup>。在步伐快速移动训练中应严格规范青少年队员的动作, 使其准确发力动作, 纠正错误姿势与动作, 帮助青少年迅速提升移动速度。

## 4. 击球速度与发球速度训练

通常, 在网球日常训练中, 击球速度直接与挥拍速度、挥拍质量相关。当队员掌握好击球与发球技术之后, 为提升击球与发球速度, 应加强专项训练, 增强队员击球爆发力。同时, 对于参与击球、发球挥拍的肌肉群, 应加强训练, 最大程度开发肌力, 增强发球、击球速度, 为青少年网球员在比赛中获得成功奠定基础<sup>[5]</sup>。体能训练的最终目的是提升青少年网球员的体能, 使其在比赛中获得胜利, 所以, 应将体能训练和网球技术训练结合。如为提升击球速度、发球速度, 可通过不断挥拍、发球挥拍提高肌肉记忆力, 增强挥拍速度; 也可通过单膝跪撑侧抛实心球、仰卧上抛实心球等提高肌肉承受力, 达到训练目的。

## 5. 灵敏度训练

网球训练时, 灵敏度训练的强度、深度都应超过正常比赛, 更好促进网球运动员灵敏度提升。灵敏度提升并非一蹴而就, 需要长时间训练方可成为竞技技能。敏捷反应训练方法如下: 采用网球灵敏训练仪器, 以视觉信号与声音信号加以刺激, 使运动员在动态运动中根据随机信号进行选择、判断并快速移动。可制定如下游戏: 在球网两端, 一端放置几个标着颜色的指示牌, 发球机发球, 教练随机说出颜色, 网球运动员在一侧将球打向对应指示牌, 以此锻炼球员敏感度<sup>[3]</sup>。

# 三、青少年网球体能训练原则和注意事项

## 1. 网球体能训练的原则

### (1) 差异性原则

青少年运动员因其身体素质、心理素质和运动能力存在差异, 对其体能训练的开展必须尊重运动员的差异性, 体能训练内容因人而异, 适时调整, 确保训练内容符合每个运动员的实际情况, 并能切实提升其身体素质。

### (2) 全面性原则

网球运动的体能训练包含多方面内容, 在日常训练中必须全面落实每一项训练内容, 高度结合网球运动的特征, 从专业性训练和辅助训练两方面开展, 确保青少年运动员得到系统、全面的体能训练效果<sup>[4]</sup>。

### (3) 循序渐进原则

青少年的身体素质不同于成人, 针对他们的体能训练必须落实循序渐进的原则, 从基础训练逐渐过渡到专业训练, 进而过渡到综合训练, 实现体能、技术、战术的综合发展, 体能练习与放松练习配合进行, 践行劳逸结合的理念<sup>[5]</sup>。

## 2. 网球体能训练的注意事项

青少年网球体能训练进行时, 首先要强化运动员的网球意识, 使其正确认识网球运动和体能训练, 积极配合教练员做好日常训练工作, 树立良好的运动观念; 其次, 明确训练目标, 贴合青少年的成长规律和网球运动特征, 教练员引导运动员对训练内容和目标充分认识和分析, 熟悉网球训练设施和场地, 使其尽快适应训练环境和内容; 最后, 确

保运动员掌握一定的急救知识,面对运动中出现跌打损伤能够做好简单处理,确保体能训练的安全性<sup>[6]</sup>。

### 结束语

青少年网球运动员在比赛中想要取得优异的成绩,就要拥有良好的体能,网球运动属于对抗性的比赛,近几年来随着技术能力的不断提高,在比赛中所持续的时间也越来越长,对网球运动员的体能要求也越来越高,体能的训练会对青少年运动员在比赛中产生重大的影响,在平时训练中要加强对体能的训练,讲究技术技巧以及方法,提高青少年网球运动员的身体素质,为我国网球运动做出更多的贡献。

### 参考文献

- [1]曹庆雷,王庆伟,陈明辉.我国青少年网球训练体系问题与对策研究[J].体育科技文献通报,2019,2704.
- [2]鲍勤,周静秋,霍倩文.论人工智能在网球技术动作分析中的应用[J].南京体育学院学报,2020,19(11).
- [3]李磊,冯燕辉.对青少年网球运动员体能训练的探讨[J].河北工程大学学报(社会科学版),2017,3402.
- [4]梁昭.浅谈我国青少年网球的培养模式[J].体育科技文献通报,2019,2711.
- [5]张熠凡.网球训练中体能训练的开展及重要意义分析[J].田径,2020,10.
- [6]赵验生,杨华华.浅析青少年网球运动员的专项体能训练方法[J].当代体育科技.2019(20)