

对青少年网球运动员体能训练的探讨

李磊, 冯燕辉

(河北工程大学 公共体育部, 河北 邯郸 056038)

[摘要]通过分析青少年身心发展特点和网球运动的体能需求特点, 归纳整理出适合青少年网球运动员的体能训练方法。

[关键词]体能, 青少年, 网球运动员

doi: 10.3969/j.issn.1673-9477.2017.02.035

[中图分类号] G807

[文献标识码] A

[文章编号] 1673-9477(2017)02-111-02

一、前言

近几年, 网球运动在受到广泛的关注。随着网球技战术水平的提高, 比赛过程愈加激烈, 高手之间的较量不再是技战术的较量, 顶尖运动员的技战术几乎不存在差别, 一场高水平的比赛拼的更多的是运动员的体能。近几年我国的网球运动员在国际上取得了不错的成绩, 特别是李娜在2011年法网和2014年澳网夺得大满贯冠军, 促使了我国网球事业的不断发展壮大。强大的队伍必须有足够的后备力量来支撑, 青少年网球运动员运动水平的高低直接关系到国家网球运动的兴衰, 因此对青少年网球运动员的体能进行探讨有一定的必要性。

二、研究方法

(一) 文献资料法

在学校图书馆, 以“体能”“青少年”“网球运动员”为关键词, 通过中国知网以及百链云图书馆进行检索, 然后对检索出来的文章进行分析和整理。查看了“网球运动教程”“网球体能训练”“运动生理学”等书籍, 对体能领域有了一定见解。最后将信息综合起来进行梳理, 为文章的写作做好了铺垫。

(二) 逻辑分析法

将从文献和书籍中获得的信息进行逻辑分析, 并作为本文的研究基础, 再通过查看前人有关青少年网球体能训练方面的研究成果, 归纳出自己的逻辑思路, 进行青少年网球体能训练的研究。

三、讨论与分析

(一) 网球运动体能需求的特点

网球运动中体能是指与网球专项运动特点相结合的运动员的机体能力。在网球比赛中, 网球技战术的充分发挥必须要有良好的体能作为基础。青少年时期是发展体能的重要时期, 这一时期体能训练

的好坏直接关系到专项体能能否进一步发展, 甚至会影响到运动员的职业生涯。

网球比赛是一种强度大且间歇多的运动, 在分与分之间可以有20秒间隔, 局与局之间间隔最多不超过90秒, 盘间可以有120秒的休息时间。因此, 在网球运动中, 主要以磷酸原供能为主, 以糖酵解供能为辅, 以有氧为基础, 是三种供能方式的有机结合。

(二) 青少年网球运动员的身心发展特点及身体素质训练方法

1. 耐力: 一般处于青少年时期的运动员的有氧系统比较敏感, 但是这一时期不适宜发展专项耐力, 适宜的有氧训练方法一般以游戏的形式进行。处于这一时期的运动员, 注意力往往比较分散, 注意力集中的时间比较短, 因此要注意时常变换各种游戏。

2. 力量: 根据生长发育的规律, 肌肉发育的敏感期在8-9岁, 这一时期肌肉发育比较快, 到了15岁, 身体的各个小肌肉群也开始迅速发育。躯干力量发育的敏感期在15-18岁, 这一时期, 躯干力量迅速增长。一般男子在25岁达到全身力量的高峰期, 女子则在20岁左右达到全身力量最大。

因此, 青少年儿童在10岁前适合利用自身的重量进行力量训练, 在12-13岁的时候可以稍微增加一些器械, 比如: 实心球。橡皮带和健身球等。在15-18岁, 身体的生长发育基本接近结束, 这一阶段是肌肉力量和体积增长的敏感期, 可以增加一些阻力和负重训练。这个阶段, 要以动力性训练为主, 静力性训练要尽可能少, 但要动静结合。

3. 速度: 根据研究, 女性在6-8岁和11-13岁, 这两个阶段是速度提高的敏感期, 而男性速度提高的敏感期则是在7-9岁和13-16岁。无论男女, 在速度提高的第一个敏感期, 都是得益于中枢神经系统的训练。中枢神经系统训练的强度和量都很小, 但是必需对无氧乳酸能系统有一定的刺激(单次无

[投稿日期] 2017-02-25

[基金项目] 2016年河北省社会科学发展研究课题(编号: 201603030301)

[作者简介] 李磊(1982-), 男, 河北邯郸人, 讲师, 研究方向: 体育教育训练学。

氧运动时间少于5秒钟)。无氧乳酸能系统的间歇性训练(1-10秒和10-15秒)只在第二个速度训练的敏感期才开始安排。

4. 柔韧性: 在运动过程中, 要想达到高水平, 柔韧素质的训练是必不可少的。柔韧素质的训练一般在训练的早期, 也就是年龄相对较小的时候进行。柔韧素质包括一般柔韧和专项柔韧, 这两种柔韧素质都要在运动员参加训练的早期获得。柔韧素质的保持需要隔天一次或者每周2-3次的训练, 但是要想提高专项柔韧素质, 就必须提高训练的频率, 每周要进行5-6次的专门性训练。

5. 其他: 灵敏性, 这一素质贯穿于所有体育项目, 对运动员后期技术动作的提高非常有利, 可以在每节训练课开始前进行训练。协调性, 协调性对技术动作的进一步提高也很重要, 可以在每节训练课之前, 通过各种对动作进行控制的游戏来训练。

四、结论与建议

(一) 结论

1. 青少年网球运动员的技术训练大致可分为四个阶段。

第一个阶段为入门阶段(6-10岁), 在这一阶段主要以培养孩子的网球兴趣为主, 通过各种网球游戏来吸引孩子的注意力。在这一阶段要全面发展身体素质, 培养孩子的跑、跳、投等基本运动能力。

第二个阶段为训练阶段(10-14岁), 这一阶段是发展基本运动技能的敏感期, 主要任务是在全面发展身体素质的基础上, 开始接触专项训练, 教练员要根据运动员的不同特点为运动员制定个性化的训练方案。这一时期的运动员还必须具备一定的理论知识, 便于对技术动作更透彻的理解。

第三个阶段为比赛训练阶段(14-18岁), 这一阶段的重心是对运动员进行高度专项化的训练, 不仅是技战术要得到很大程度的提高, 专项体能的训练也至关重要。这个时期要重点发展女运动员的有氧耐力及力量, 男运动员的有氧耐力。

第四阶段为赢得比赛阶段(18岁以上), 在这一

时期, 最主要的任务是不断提高竞技水平, 并保持最佳竞技状态。教练员要根据全年比赛的情况为运动员制定高度个性化的专项训练。

2. 青少年网球运动员的体能训练大致可分为六个阶段: 探索阶段(4-7岁)、发展阶段(7-10岁)、鼓励阶段(10-12岁)、提高身体素质阶段(12-15岁)、磨练意志力阶段(15-17岁)、注重成绩阶段(17岁以上)。

(二) 建议

1. 运动训练要结合运动员身心发展的特点, 在不同身体素质发展的敏感期进行不同的训练, 在敏感期的某种身体素质要进行重点训练。根据不同运动员身体素质的不同特点, 安排适宜的训练负荷, 切忌超出运动员所能承受的最大负荷。

2. 在运动员青少年时期, 要为运动员的职业生涯考虑, 不能只顾眼前利益, 为取得暂时的好成绩, 过早对运动员进行专项化训练。在青少年时期要注重运动员的基础训练, 合理安排基础训练和专项训练, 使运动员的职业生涯尽可能延长。

参考文献:

- [1] 韩春远. 我国U12和U14网球运动员体能训练体系研究[D]. 北京: 北京体育大学博士论文, 2014.
- [2] 黄文敏. 世界网球运动发展趋势分析[J]. 体育文化导, 2009(5): 34-36.
- [3] 谢敏豪, 张一民, 熊开宇, 等. 运动员基础训练的人体运动科学原理[M]. 北京: 北京体育大学出版社, 2005.
- [4] 陶志翔. 网球运动教程[M]. 北京: 高等教育出版社, 2003: 3-25.
- [5] 田麦久. 运动训练学[M]. 北京: 人民体育出版社, 2000: 98-99.
- [6] 朱伟伟, 王三宝. 中国竞技网球发展瓶颈及突破路径选择[J]. 北京体育大学学报, 2016(5): 106-108.
- [7] 陈小平. 中国青少年训练一问题. 对策. 趋势[J]. 武汉体育学院学报, 2014(11): 84-86.

[责任编辑 王云江]

The discussion of physical training of teenager tennis player

LI Lei, FENG Yan-hui

(Hebei University of Engineering, Handan 056038, China)

Abstract: Through analyzing the characteristics of adolescents' physical and mental development and the physical demand of tennis sports, this paper summarizes the physical training method for adolescent tennis player.

Key words: physical agility; teenagers; tennis player