

网球运动中的体能训练特点研究

廖 樱

(岭南师范学院 广东湛江 524048)

【摘要】 为响应国家“全民运动”号召,人们开始更加注重身体健康问题,从而积极投入到体育运动中。网球运动作为体育运动重要组成部分,通过网球运动,人体每一个关节、四肢都可以获得锻炼,同时还可以提升反应速度,深受人们喜爱。体能训练作为网球运动核心,同时也是运动员的重要基础,运动员必须充分掌握体能训练特点,才能开展符合自身体质与运动水平的训练活动。综上所述,本文主要讨论网球运动中体能训练特点,同时提出有效的体能训练方法,以期提升网球运动员竞技水平、体质水平。

【关键词】 网球运动; 体能训练; 特点; 训练方法

DOI: 10.18686/jyfzyj.v3i1.36751

无论是国内还是国外的网球专家,十分注重体能训练,例如男子职业网球运动员“四巨头”比赛时,经过五盘大战后,在最后一盘比赛内也可以保持充沛体能与对手进行竞技。因此应掌握体能训练特点,才能开展更加有效的体能训练。

1、网球运动中体能训练的主要特点

1.1 对专项速度素养进行训练

网球运动过程中,对运动员速度要求很高,包括判断速度、反应速度、启动速度、移动速度、动作速度等,只有保持更快的速度才能获得胜利,因此网球运动中体能训练的主要特点之一便是对运动员专项速度进行训练。网球运动体能训练中的专项速度主要指运动员完成的单个动作速度,运动员打完来球后的脚步移动速度与击球速度,这种训练的主要特征便是身体移动与击球动作并不具备周期性。另一个特点为完成一个动作后,进行下个动作前会有一段间歇时间,使运动员肌群可以获得收缩与放松间的交替变化,确保运动员持续该动作且不容易发生疲劳。进行专项速度体能训练时,需要对击球挥摆速度、步伐移动速度、判断反应速度等进行训练。

1.2 对专项耐力素养进行训练

网球运动进行过程中,运动员需要完成连续抽杀、持续挥臂等相关动作,对运动员耐力要求很高,因此网球运动进行体能训练的主要特点还包括了专项耐力训练。网球运动时需要的耐力强度经常会发生变化,其与速度之间存在十分紧密的关系,同时对球技水平与进攻能力也会对耐力变化幅度产生直接影响。由于运动员耐力素养与速度始终要互相结合、互相适应,网球比赛时间较长,使运动员大脑皮层一直处于十分紧张的状态中,会对其神经系统提出更高要求,因此需要运动员具备较强的耐力素养。

1.3 对灵敏协调、柔韧素养进行训练

运动员进行网球运动过程中,身体应具备良好的灵敏度与协调能力,从而应对迅速变换动作、变换方向、移动速度等需求,使肌肉获得正确协调,使用速度与强度发挥全部能力,提升运动效果。运动员还要具备较强的柔韧性,运动时增加关节的运动幅度,确保身体可以保持良好的动态、静态平衡感。

2、网球运动中体能训练有效方法

2.1 力量训练方法

2.1.1 向心力量

第一,一般力量训练。通过进行一般力量的训练,可以使

运动员全身的力量素质获得提升,使身体中主要的大肌肉群肌肉力量、爆发力肌肉体积获得发展,加强身体机能水平,获得增加完善的身体形态,避免发生运动损伤。一般力量训练主要针对胸、肩、背部、腰部等,利用向心运动方式对大肌肉群开展力量训练。例如针对胸部进行训练,可以使用卧推、飞鸟^[1]、双杠臂屈伸、仰卧直臂上拉等动作;针对肩部进行训练时,可以使用上举、飞鸟等动作;对背部进行训练时,可以使用引体向上、俯身划船、单臂划船等动作;针对腿部进行训练时,可以使用腿举、提踵等动作。针对腰部进行训练时,可使用俯身上挺等动作。第二,专项力量训练。运动员通过获得专项力量训练可以使特定肌群力量素质获得提升,使特定肌群力量、体积、爆发力等多个方面获得全方位发展,只有提升专项动作效果,才能使网球运动水平获得进一步提升。不同运动员具备不同的身体优势,如果发生肌肉不均衡问题很可能造成运动员伤病。利用专项训练,使不平衡获得纠正,从而达到减少伤病的效果。因此使用专项力量训练,可以对运动员腿部肌群、腰背部肌群、上臂旋外肌群、前臂旋后肌群、腕部伸腕肌群等多个肌群形成锻炼。

2.1.2 离心力量

通过进行离心力量训练,可以训练运动员肌肉张力,产生张拉过程中同时被拉长完成退让工作。可以使用以下训练方法:确保重量可以达到向心练习的最大限度,甚至还可以提升至120%—150%,动作完成时间应超过向心练习时间一倍。通过进行离心力量训练,可以使运动员力量练习过程中发生的力量增长停滞问题获得改善;使用慢速练习法,可增加肌肉体积;使用快速练习法,大幅提升肌肉爆发力,主要作用于肌肉力量,由于对于最大力量方面可形成明显的改善效果,还可以加强肌肉抗牵拉能力,避免发生肌肉损伤现象。但需要注意的是,如果训练过度或训练不正确,很容易导致运动员出现延时性肌肉酸痛的问题,应使用特殊以期设备提供保护。

2.1.3 静力力量

静力力量训练。主要针对肌肉工作过程中,肌纤维长度不变而完成收缩训练。相比于动力练习来说,可以大幅提升运动员肌肉张力,使神经肌肉控制获得改善,运动员并不会产生过高疲劳同时还可以加强肌肉力量。训练有效方法:使肌肉达到最大用力后,使该动作保持十秒之上,每日重复5-10次^[2]。运动员经过静力力量训练可以使关节更加稳定,避免发生运动损伤。尤其是在受伤后的早期康复过程中,可对神经系统肌肉控制形成良好的改善。但这种训练方法也有弊端,便是只提升某个关节角度,容易造成运动员血压增高的问题。

2.2 耐力训练方法

2.2.1 一般耐力

对网球运动员进行一般耐力训练过程中,应将时间安排在时间较长的准备期内。在一般耐力训练中主要包含连续跑、游泳或其他具备周期性循环特点的相关运动。无论是游泳还是跑步,都可以使网球运动员获得良好的锻炼,使肩部周边肌肉获得提升,同时还可以加强心肺系统的整体有氧运动能力。同时还可以在训练过程中加入篮球、足球、手球等相关运动,如果想获得更好的辅助效果,应略微改进相关训练项目。例如可以带领运动员进行3V3篮球赛;开展足球、手球训练过程中应将运动场地适当缩小,确保每个运动员都可以一直处于运动状态下。之后对运动规则进行灵活更改,在运动过程中尽量避免发生受伤等情况,因此需要在非赛季期间对运动员进行一般耐力训练。

2.2.2 专项耐力

开展专项耐力训练时,应将其安排在赛前准备期,同时还应结合网球运动特点选择合适的耐力训练方法:第一,仅练习一种击球动作。运动员可在球场特定区域范围内持续重复单一击球动作,不仅可以提升运动员耐力,还可以使技术动作更加标准。第二,多种击球动作的综合性训练。运动员可以将两种简单练习互相组合,如先完成一个正手斜线,之后完成一个正手直线,或者完成变线练习。通过这样的方式运动员可以更加明确在球场不同位置中应使用哪种击球方法更加有效,使用哪种节奏完成击球^[1]。第三,比赛期间的耐力训练。网球运动员在一年内会面临4-5个月的赛季时间,因此需要在赛季时间内对运动员进行耐力训练。但在比赛期间不能完成系统性的负荷训练,确保其比赛过程中耐力不会减少。因此对全年训练计划进行设计的过程中,应考虑两个赛季之间的间歇期,可在该时间内完成负荷较大的耐力训练。

2.3 柔韧训练方法

对网球运动员进行柔韧方面的体能训练,可以使运动员更好地掌握专项运动技巧,同时对自身柔韧素质进行协调,也是网球运动员运动能力的重要基础。第一,静态牵拉训练方法。这种牵拉方法较为缓慢、柔和,被广泛应用在网球运动员体能训练中。运动员应保持牵拉动作30-60秒,确保动作幅度不难受,经过持续牵拉,使肌肉从紧张状态中逐渐松弛下来,拓展关节运动范围,之后继续牵拉一个周期,关节运动范围同样会增加,直到运动员感觉疼痛便可停止。这种训练方法可重复3-4次,不仅较为安全,也不会使运动员肌肉发生酸痛。第二,本

体感觉神经肌肉促进训练方法(PNF)。这种方法是近几年来较为新颖的体能训练方法,运动员利用反复变换收缩与放松使肌肉获得伸长。在训练过程中,运动员关节或身体某个部分活动至关节活动度的最大限度,之后运动员主动肌或拮抗肌要完成强收缩动作,持续5-8秒,持续到无法获取更大活动范围为止。使用PNF训练方法可以对运动员肌肉伸展能力起到良好的改善作用,还可以提升肌肉力量,不仅可以使运动员柔韧素质获得提升,还可以将其应用在损伤后治疗过程中。

2.4 速度训练方法

第一,反应速度。决定运动员反应速度的系统为神经系统,在训练过程中应对神经系统进行重点训练,从而形成神经反射。例如要求两个运动员面对面站好,中间相隔距离在6-7m范围内,其中一名运动员手中拿网球。这名运动员松手后网球会自由下落,另一名运动员迅速启动向前跑去,确保在球二次落地前将其抓住。为增强横向移动速度,负责拿网球的运动员进行侧身站立,与另一名运动员呈90度,之后再继续进行相同训练,抓球时要使用横向滑步。重复2-3次后可逐渐增加两名运动员之间的距离。第二,移动速度。为加强运动员的移动速度,可以使用蹲跳、分腿蹲跳、半蹲蛙跳等训练。之后还应结合沙滩跑、台阶跑等运动,这样可以对运动员下肢力量形成良好的锻炼,加强下肢中每个关节的平衡能力,避免运动员发生踝、膝关节扭伤等问题。第三,超速度训练。进行超速度训练过程中,需要强迫运动员完成超过自身水平的速度练习,从而加强运动员步长与步频,这种训练方式会对运动员神经肌肉产生一定影响。经过超速训练,运动员的神经肌肉系统不断适应更高的收缩频率,从而达到提升速度的效果。例如可以进行下坡跑训练,长度控制在50米,角度控制在1-3.5度范围内,可以获得良好的训练效果。还可以进行牵引炮训练,使用橡皮绳将运动员腰部拴住,利用摩托车完成牵拉带领运动员跑步。这种超速度训练可以对运动员神经肌肉达到极强的刺激效果,从而提高步长与步频。

3、结语

体能训练对网球运动有着积极促进作用,因此应使用科学、合理的训练方式,结合运动员实际体质水平、网球技巧等多方面因素,制定有针对性、合理性的训练体能训练方案,从而增强运动员的速度、耐力、技巧等,使运动员获得全方位发展。

参考文献

- [1] 张明明. 对网球运动员体能训练的研究[J]. 文体用品与科技, 2018, 13(13):182-183. DOI:10.3969/j.issn.1006-8902.2018.13.092.
- [2] 柳磊. 对安徽省青少年网球11-16岁阶段运动员身体素质水平的研究[D]. 北京:北京体育大学, 2017. DOI:10.7666/d.D01230424.
- [3] 曾天高. 小威詹姆斯与A拉德万斯卡在单打比赛中跑动负荷特征的研究[D]. 北京:北京体育大学, 2017. DOI:10.7666/d.D01230499.