

# 体能训练在网球高水平运动队中存在问题及建议

杨林枫

(云南师范大学体育学院 650500)

**摘要:**如今在我国经济腾飞,科技迅速发展的时代下,我国体育各项目不论是成绩还是产业都在蒸蒸日上。在网球方面,李娜也曾拿下大满贯,也证明我国的实力不断雄厚。但是李娜的成功绝对离不开卡洛斯教练,所以我们在网球方面与国外还是有很多的差距。很多优秀的运动员埋没在了大学里,虽然中国大部分高校的网球运动员已经掌握了熟练的技术,但是在体能对比于国外的运动员还是有所差距。

**关键词:**体能;网球;高水平运动队

## 现状:

优秀的运动员以及优秀的竞技状态一定离不开科学的体能训练,所有的体能训练都在朝着更高效更科学迈进。纵观世界田径大赛,越是高水平的运动员赛什么练什么的比例越小。因为网球特殊与器械相结合,但最终会使用器械的还是人体,由球拍完成最终传导。

高水平运动员在各所高校因管理培养方式不同,有一些分布在各个专业。因为大家的课程时间安排都以学院的安排为主,无法完全统一,给教练员增添的训练难度。在对于高水平运动员而言,学校没有考虑到此类学生的特殊性,学习和训练很难兼得。高校对于高水平运动员的学习培养方式是否重视,决定着这些运动员在高校里时间利用率的高低;并且高水平运动员的专业基本都和体育无关,没有夯实的体育理论基础,考进高校之前还有良好的身体素质,特别是在往后的课程生活中如果没有良好的训练安排,老师的引导,自己很少是会注意到需要去学习一些比较系统的训练方法,也很难从生理方面,功能解剖,运动训练学方面注意到自己的不足。众所周知,好的竞技状态至少离不开专项技术和体能支撑,如果没有充足的时间去训练,那么再好的天赋也就此埋没。

大部分教练员不太注重体能训练,只是一再的注重球感的培养。对于训练而言,不应该单纯的比赛形式是什么就练什么,对于高水平运动员体能训练的效率一定要高,应做到提升一项能力的同时其他能力也有所发展。而大部分大学带队教练员一般都是专业队出身,有持续训练,并且很多教练员还在用着老一套的体能训练方法,没有新的方法和思维,运动员最终也就是达到几年前教练员的水平,带队教练的认知范围就是队员能达到的天花板。但是对于高水平运动员他们没有十年半载的满天时间投入训练,所以有效的体能训练很重要,并且在大学,基本都已经是成年人,各项素质的空窗期都已经过了。但是有些身体条件很好的学生,例如上到大学改变专项的,如何去培养这样的学生专项体能就显得尤为重要了,并且以网球考进来的体育生如何让他们继续提高也是大部分高校没有注重的。

## 研究目的:

网球运动具有高运动强度,多次的身体旋转和急停急起的特点。如果肌肉力量缺乏;技术不牢固,不流畅;准备活动不充分等问题都会引起伤病,就算运动频率较低也会有潜在风险。据统计,我国优秀网球运动员的损伤基本很少人能幸免,主要集中在踝,膝,手腕,手肘,肩;而且高尔夫球肘和网球肘已经成为损伤研究的热点。有效的体能训练是避免损伤发生的手段之一。希望通过有效的体能训练能降低运动员的伤病次数,甚至避免伤病。

## 存在的问题

### 1.体能训练分配不合理

一般体能训练和专项体能训练的分配不合理,导致一部分人一般体能基础不牢固,限制自身能力的发挥;体能训练与网球专项训练的时间安排比例不合理;对于各项素质发展训练方法单一,不能更深的刺激相应的区域。

### 2.训练场地时间受限

一部分高校投入资金较少,场地建设少,为了校园规划甚至建立非标准场;网球运动受到老师们的热爱,很多运动员进入大学反而成了陪练;校队训练没有固定的球场,甚至没有基础的健身器材

### 3.带队教练员的知识水平及人员匮乏

带队教练员大多是专业队下来的,虽然现阶段专业运动员也注重理论知识的学习,但是老一辈落后的专业队出来的教练员的认知水平低,无法更好的帮助运动员建立完善的训练计划。有部分高校出现一个运动队只有一个教练员的现状,个人经历有限,并且看法单一,很难全面发展观察到运动员。

### 4.教练员基本无法监控运动员身体指标

教练员没有从生理生化指标方面对学生进行监控,训练理念不先进,体能训练的优势体现不出来。

### 5.教练员对体能训练要达到的目的并不是非常明确

体能训练的目的与预期结果教练员并不明确,怎么与专项结合,怎么为专项而服务尚不明确。

## 建议:

网球是一项利用身体协调发力较多的运动,我们可以看到职业球员施瓦兹曼,网坛昵称“矮脚虎,小钢炮”,以他为例我们可以看到职业运动员利用身体的能力和幅度都是很大的,这些离不开前期的一般素质训练。除了这些基本的体能训练之外,运动员还应该多掌握其它项目一些运动技能,慢慢的发掘其他的潜力。

### 1.体能训练应与专项密切结合

尽量与专项动力链或发力动作相结合(在训练的过程中,应该把每一项技术的反应速度,反应时进行相应的刺激。)网球运动的专项训练除了要注重薄弱肌群的专门化加强之外,还需要注动力链的协调发力训练,并且应该掌握好比例。应该全面的发展,不能单一发展力量素质,速度素质,灵敏素质等。相对应的唤醒小肌群的训练也是必不可少的环节。体能训练应尽量与赛实际相结合,负荷强度应该满足比赛所需。而且在步伐移动中一些细节的人体合理发力结构也应该有所强调,防止损伤的出现,并且好的步伐训练融入到体能训练中,在比赛中较大强度中运动员才可能达到自动化的阶段。

网球运动并不是单一比较力量的大小,在技术和战术中更应该更注重思维上的巧妙,应用个人的优势压迫对方的劣势。所以在体能训练中更应该注重运动员的灵敏素质,速度素质,柔韧素质,反应速度这几项。当然所以的素质都是不可分割的,力量素质当然也非

常重要,但是网球体能中的力量素质比拼的并不是单一的肌肉横截面积的宽窄,而是力量与质量比的数值控制,要注重在比赛中大强度的移动中下盘的启动能力和良好的制动能力,这些能力也应该与专项技术挂钩使用,应符合人体正确的发力模式,并且在启动与制动之间需要有效的力量素质支撑身体的平衡并且能有效地从地面传到有效的力量到手臂末端,当然其中最为重要的就是核心力量,核心力量控制稳定上肢结构在比赛中一旦被破坏,很容易失去当下的优势。

呼吸的训练在我们训练和生活中最容易被忽略,在瑜伽中,有很多优秀的老师用于改善不良的身体体态,说明很多人呼吸的模式就是错误的,当然优良的身体体态也是在网球击球中必不可少的。网球比赛中,大脑需要不停的在规划战术与落点,所以不是单一的一种呼吸可以替代整场比赛,一般至少由腹式呼吸和胸式呼吸参与,如果强度很大肋式呼吸也会参与。在职业网坛中著名选手纳达尔在球场上的呐喊,一定代表着有较强的呼吸肌群为他的每一次击球作为强有力的后盾。核心肌群非常重要,在解剖中可以看到骨盆的位置非常独特,属于骨骼中承上启下的作用,上梁不正下梁歪,骨盆的位置决定着脊柱的状态,在网球中没有一个好的身体结构是不可能打好的。同时我们也可以看到我们国人的骄傲,苏炳添;他利用气球练习自己的呼吸,从中我们可以借鉴到:膈式呼吸吸气时腹部肌群盆底肌会被拉长,张力提高,核心稳定性提高。再看到纳达尔的呐喊都是在呼气的一瞬间,能有那么洪亮的音效,说明吸气体量就不少,核心肌群被拉长的幅度一定大于普通运动员。所以我们应该有意识的增强运动员的呼吸效率,首先是为了保证氧气在大脑以及各部位的供应,也是为了一个较为稳定的架构,并且应满足比赛的强度。

## 2.运用表象训练提高神经募集肌肉的能力

在网球比赛中,运动员需要面对复杂的来球做出最快并且正确的反应,因比赛中竞争较为激烈,所以很多来球并不规则。需要运动员身体和技术都要有很好的容错能力,体能训练中除了不断刺激现阶段募集肌肉的数量,还应该不断的挖掘神经未能募集的区域,尽量的让神经募集更多的肌丝。为了让运动员有更好的本体感受能力,我们可以采用蒙眼训练法,或者闭眼训练法,例如在做平衡训练时,我们让运动员闭起眼睛完成相应动作,或者在平衡训练器上保持静态平衡,专注于发力平衡的肌群。同时在体能训练中,应模拟一些实战情景,并且在完成之前先做一次表象训练,然后在开始,并不是身体单一的在完成训练,我们需要神经高度集中,感受一些静态的发力感觉。

力量训练的效果来的很快,消失的也很快;每周一两次的力量训练可以保持现有力量素质,如果希望现有力量素质增长,应该保持在三次及以上;在力量训练中要充分考虑个体差异,制定不同的训练强度及负荷的计划以及训练内容权衡好个人的力量与质量比。

从肌肉的收缩形式分为动力性力量训练和静力性力量训练。动力性力量训练方法主要由强度及负荷重量,组数,每组重复次数,每组之间的间歇时间等要素组成。这样的训练能促进高水平运动员的球速上涨,以及动力链传导效率的增加,有利于快速完成动作。静力性力量练习主要有负荷量持续时间,组数,每组重复次数,每组之间的间歇时间等要素组成。静力性练习主要是用于防守方面能够在高速移动中完成动作的能力,保证动作结构少变形。

3.提高本体感受器的感知能力,应该为了技术而服务,一般网球需要的是较为流畅的完成技术,不应该太过于注重挥拍速度,整个身体能力应该有的放矢,除了球速我们还应注重球的质量,应

该完成整个动作就好。能把力量传导到球之上的应该满足手腕放松,身体的重心转移,还有动作的完整性。当然体能训练就需要打造运动员柔中带刚的感觉,并不是一朝一夕的。在体能训练中,应利用各种手段模仿技术动力传导过程中去增大阻力,使整个身体去适应当下抗阻的力量,从而激发更多的先前未使用的肌群一同发力。可以利用加难法,从而突破原有瓶颈。

4.我们应该对体能训练实施监控,每个运动员的机体能力与承受能力都是不一样的。至少我们对于血压,脉搏,尿十项还有睡眠质量的自身感受应该监控。控制负荷的大小,保证训练时间段中的科学性,避免过度训练,对机体造成不可逆的损伤。并且训练过程中教练员应该掌握好超量恢复出现的阶段,在超量恢复的阶段我们应该把握好时期,进行大强度的训练。一般超量恢复的出现会出现疲劳出现较晚的状态。

5.学校扩建球场,定期翻新维护网球场;给高水平运动队申请固定训练场地及时间,安排相应的集体训练和个人训练;配备基本的健身区域,完备健身器材;减少运动员陪练的次数,球队至少配备两名以上的网球教练员,最好配备相应的体能训练师,体能训练师可以给各运动队制定计划,提高其余各运动队的体能训练水准。学校应提高教练员的学习要求,并且应该有专业人员进行定期考核,以免认知过于落后;学习应定期组织教练员之间的交流学习,对于运动员的难点痛点问题综合的进行解决。

## 参考文献:

- [1]周才.大学网球训练中专项体能训练的方法研究[J].当代体育科技,2021,11(07):41-42+45.DOI:10.16655/j.cnki.2095-2813.2005-9810-1954.
- [2]陈明照,邢菁然,阿锦麟.高原条件下体能训练对网球运动员竞技水平的影响研究——以云南体育运动职业技术学院网球校队为例[J].冰雪体育创新研究,2021(19):172-174.
- [3]刘世军,张运亮.制约中国网球运动发展的因素及对策研究[J].沈阳体育学院学报,2005(02):112-116.
- [4]文建传,陈长庚.从项群理论的视角看网球运动的某些项目特点[J].山东体育学院学报,2006(03):103-106.DOI:10.14104/j.cnki.1006-2076.2006.03.033.
- [5]李昂,曹运华.对北京市普通高校网球课开展现状的调查与分析[J].中国现代教育装备,2010(13):171-173.
- [6]陆永华.高校网球运动的发展现状与对策[J].当代体育科技,2019,9(30):66-67.
- [7]刘欣然.辽宁省高校高水平篮球队管理体制现存问题与对策研究[C]//.体育管理与科学发展·2012年全国体育管理科学大会论文集.,2012:750-754.
- [8]仇周亮,陈雨卉.普通高校高水平运动队建设研究[J].运动,2018(13):39-40.
- [9]王洪洪,刘黎明.我国高校高水平运动队发展现状与对策研究[J].体育文化导刊,2012(06):114-116.
- [10]王凯珍,刘海元,刘平江,汪流.我国普通高等学校高水平运动队建设现状及发展对策[J].首都体育学院学报,2011,23(02):126-132.DOI:10.14036/j.cnki.cn11-4513.2011.02.010.