

少年网球运动员的选材和基本技术训练

赵 洁

(上海体育馆少体校)

提 要 对少年运动员的基本技术培训,尤其是网前、底线的技术同步的培训作了定性定量的探讨,并就青少年球员的选材、基本技术训练的3个阶段,结合比赛、战术训练的教学方法作了详细的论述.

关键词 网球运动;基础训练;少年运动员

中图法分类号 G845.2

0 引言

网球运动是对抗性、竞争性很强的比赛项目,因此,对运动员的全面素质有较高的要求,要做到网前、底线的技术同步,基础训练相当重要,运动成绩的提高与平时的训练有着密切的联系.近十年来,网球运动的技战术在不断地提高、发展.世界网球运动朝着更快、更狠、更准的方向发展.同时,在这基础上又融入更为复杂的变球速、变方向、变战术的高对抗技术.在世界级比赛中,越来越激烈的控制与反控制、破坏与反破坏的对抗已形成定则.击球的速度、力量、旋转及大角度的表现形式,更使网球底线技术进入了一个崭新的阶段,从而促进了上网这一技术战术形式的发展,女选手在对抗中积极上网也已成为一种较普遍的打法.中国的网球技战术从整体上说还较为落后,因此,从青少年起,就抓紧对球员的初级基本技术训练,尤其是网前、底线的技术同步的训练,是很重要的.现将教练工作中少年运动员选材和基本技术训练的方法作一总结.

1 少年学员的选材

网球运动是一项具有力量耐力与速度耐力综合要求的项目,由于场地大、球拍重、比赛持续时间长、球性的变化突然性强,而且目前大多是在室外训练,风吹日晒,对一般素质的儿童来说很难承受,因此选材时不但要注意到小选手们的生理发展、接受能力、协调性和球感的基本条件,而且还要注意到他们是否能吃苦,是否有承受体力与精神压力的素质.因此,首先着手从

收稿日期:1995-11-25

儿童中选拔天赋素质和能力好的苗子,而且还要肯吃苦.一般儿童对网球是怎样一种运动概念不清,所以先让他们熟悉网球、场地的环境,做一些球类活动的游戏,提高儿童的兴趣.以后,在逐渐加多加大的少年网球运动的初级基本技术训练中,对学员进行考察和选拔,经过分段的筛选,逐渐保留一批较固定的学员再进行系统的少年网球初级基本技术训练.

2 少年网球基本技术训练

2.1 第1阶段——强调触球时动作的规范合理化

对初始的、从来没有接触过网球的儿童,进校来第一件事就是让他们不断地接触网球,熟悉球的弹性,以求对网球先有一种最初级的感性认识和手感意识.然后,再教他们最基本的正、反拍的挥拍技术动作.动作不一定要求一致,因为每个选手的协调性、肌肉类型、模仿性、对动作的感觉都不一样,而且对动作的感觉不深.但是,最基本、最关键的是,在拍子接触球的一刹那,要求动作规范化、合理化.然后,不断地送球给他们,让他们始终做同一动作,加深动作在脑子中的概念和对手臂肌肉体的反应,看到球马上会拉拍击球,从拍子碰不到球直到拍子能接触球了,有了这基础,再要求他们不但能碰到球而且要打好球.

2.2 第2阶段——加强步法训练

有了正、反拍动作的基本概念,然后要求他们击球合理化,如击球点不能太靠前或后,要解决这一问题,关键是要加强步法训练.网球运动也需要步法的灵活性,这对优秀网球运动员来说是最基本的.所以,从小就要养成习惯.第二阶段的训练是队员们从打多球为主过渡到打场地球.多球是教练员送球到位让他们击球,跑动范围小,球都是送到他们手中,使他们稳定动作,加强击球动作的概念.场地球一开始由于双方都对自己拍子打击的球落点不清,球区不一样,捉摸不到对方打过来的球落在什么地方,就要注意看,要判断、预测,要积极跑场.大多数队员最初打场地总是等球落地跳几下再打,这时需要教练员在旁边帮助他们迎上去击球,发出向前跑或向后退,向左或向右移动的指令.有了一次只跳一下就击球,就会有第二次、第三次,直至形成迎上去击球的习惯.同时,还应逐步要求他们注意击球点合理化问题.

2.3 第3阶段——抓重点队员,加强专项技术训练

小学员们的优劣基本已经能分辨出来了,场上的反应、移动、预测都能反映出来,便应开始着手花大力气抓学员的网球运动的基本技术训练.这一阶段的训练较为关键,突出的教练原则是抓住重点队员,加强专项技术训练,尽量缩短三线训练时间,以克服三线训练时间过长还达不到市体工队教练要求的矛盾,缩短这之间的差距.

这阶段的训练不但要求学会打场地球,而且要有要求、有目的地练.少体校学生的训练计划也是专业化,有一定的要求.一般方法是,围绕重点队员制订一周的训练计划,例如,要求他们练4条线基本功,一点打二点移动,“N”字移动或者全面跑动等等.练多球时结合战术训练,划分区域打落点,要求打到对方的底线深区的两侧,调动、拉开对方或者打对方前场区的小斜线,前后调动,拉开角度,过渡球打到对方的深区部分.对方网前部分也是要求的落点区域(图1).因此,不但要求底线基本技术好,网前技术也要全面;不但练发球,也练接发球;针对第二发球的接发球抢攻也很重要.这个阶段的训练很长,也是教练员特别需要花心血的.

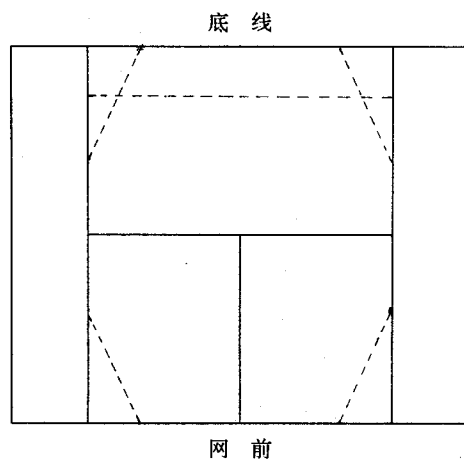


图1 多球训练中的落点区域

3 实践的结果

将上述方法实施于教练过程,经培训的少年队员,有些取得了较好成绩,尤其是两名低龄队员产生了飞跃,在较短时期内获得了上海市少年冠、亚军.现将她们的情况整理如下:

曾茹:1977年出生,1986年进上海体育馆少体校,由前一任教练带训.1988年9月开始由笔者带训.

马丽丽:1980年出生,1989年进上海体育馆少体校,由笔者带训.从1992年的上海市青少年比赛开始一直是冠军或亚军.

王增:1981年出生,1989年进入上海体育馆少体校,由笔者带训.从能参赛以来一直是单打冠军.

王增、马丽丽还为上海体育馆少体校首次夺得上海市青少年女子网球团体冠军,现均被上海市网球队吸收为正式运动员.她们1990~1994年主要比赛的成绩见表1,表2.

表1 1990~1991年队内比赛成绩

时 间	曾 茹 vs 马丽丽	曾 茹 vs 王 增
1990-08-06	7:5 (让2分)	6:4(让2分)
1990-10-22	6:2(不让分)	6:0(不让分)
1991-03-15	6:4(不让分)	7:5(不让分)
1991-07-20	1:6(不让分)	3:6(不让分)
1991-08-28	2:6(不让分)	1:6(不让分)

表2 1991~1994年上海市青少年比赛成绩

时间	曾 茹	王 增	马丽丽
1991-05	女子乙组第5名	不够参赛年龄	女子丙组第5名
1992-05	未参赛	女子丙组第1名	女子丙组第2名
1993-05	未参赛	女子丙组第1名	女子乙组第1名
1994-05	未参赛	女子丙组第1名, 团体赛冠军主力队员	女子乙组第2名, 团体赛冠军主力队员

4 小结

(1)培养青少年运动员要根据运动员的个性、体型、素质和技术发展特点,因他们在掌握基本技巧过程中各项技术的发展会不平衡,在他们的成长过程中,需有一个有经验、有责任性的教练员生动有趣的讲解和规范化的示范动作,有计划、有步骤地从小抓起,打好全面基础。

(2)青少年网球运动员的特点决定了训练各个方面,但是正确完善地掌握网球运动的基本技术是首要的,包括发球,接发球,正、反拍击球,网前截击,高压,步法等多方面。在训练中不能多安排枯燥的基本技术动作的机械训练,可结合比赛、战术等训练手段,增加青少年的兴趣,以达到训练基本技术的要求。

参 考 文 献

- 1 凌奕,周峰. 初学网球者正反手击球易犯错误的分析和改进方法. 体育科研,1995(1)
- 2 蒋健,何伟. 网球单打比赛中应用小斜线技术动作的探讨. 辽宁体育科技,1995(增刊)
- 3 李书晨. 我国优秀网球选手发球技术的差距所在. 上海体育学院学报,1994,18(增刊)

Elementary Techological Training to Youngsters in Tennis

Zhao Jie

(Teenagers's Physical School, Shanghai Gymnasium)

Abstract Chiefly inquires into the elementary techological training to youngsters in tennis, especially synchronous training of the techology on base line before tennis nets, and makes qualitative and quantitative analyses. Moreover, this paper discusses in detail the chioce of youngsters in tennis, the three stages of elementary training with teaching methods of tennis competition.

Key words tennis; elementary techological training; youngsters in tennis