

Doi:10.3969/j.issn.1672-0105.2013.04.014

# 温州少年儿童网球运动训练水平提升策略研究\*

## ——以温州某俱乐部训练基地为例

朱秀清

(浙江工贸职业技术学院 体育发展中心, 浙江 温州 325003)

**摘要:** 网球项目如何适应少年儿童这一特殊群体, 有技术训练的方法问题, 也有心理素质训练及有效组织等问题。现以温州某青少年俱乐部训练基地为例, 在分析温州市少年儿童网球运动训练现状的基础上提出温州市少年儿童网球运动训练水平提升的策略研究。

**关键词:** 少年儿童; 网球运动; 技术训练; 发展策略

中图分类号: G845

文献标识码: A

文章编号: 1672-0105 (2013) 04-0054-03

### The Strategy Research of the Level Upgrading of Juvenile Tennis Training in Wenzhou --Taking a Training Base of One Training Club in Wenzhou as an Example

ZHU Xiu-qing

(Zhejiang Industry & Trade Vocational College, Wenzhou, Zhejiang, 325003 China)

**Abstract:** How can tennis training suit the body development of juvenile lies in technical training and psychological quality training and the efficient organization as well. Taking a training base in one training club in Wenzhou as an example, the author puts forward the strategy research of the level upgrading in tennis training of juvenile in Wenzhou by analyzing the current situation of the juvenile tennis training in Wenzhou.

**Key words:** juvenile; tennis; technical training; development strategy

如何提高少年儿童参与运动训练的效率对于任何竞技性运动来说都是非常重要的, 随着我国网球事业的不断发展, 网球界已认识到提高少年儿童参与网球运动训练水平的重要性, 加强对少年儿童参与网球运动训练的研究和建设是一件迫在眉睫的大事。近年来, 温州市网球协会为提升温州市少年网球运动水平采取了许多措施, 有效地促进了该行业的发展, 但温州市少年网球运动队的建设较国内其他网球强省市或国外的同龄选手还存在一定差距, 其未来建设和发展空间仍然很大。以温州某俱乐部训练基地为例分析温州少年儿童网球运动训练现状及其存在的问题, 有利于提升温州市少年儿童网球运动训练水平。

## 一、温州少年儿童网球运动的现状分析

### (一) 温州少年儿童参与网球运动的人数较少

温州少年儿童网球运动参与培训的人数明显少于参与羽毛球和篮球运动培训的人数, 见表1。温州少年儿童网球运动近年来虽然得到了较大的发展, 但由于参与人数与其他培训项目相比偏少, 从某种程度上限制了网球运动的训练水平, 提高参与网球运动的总人数有待加强。自2009年以来, 温州少年儿童参与网球运动的人数呈两位数的增长速度在发展, 但是由于温州市少年儿童参与网球运动的人口基数本身就不高, 如温州某俱乐部训练基地2009年仅有30多人, 到2012年底, 某俱乐部训练基地参与

收稿日期: 2012-12-19; 修回日期: 2013-11-15

基金项目: 浙江工贸职业技术学院2011年第一期教师科技项目(S110112)

作者简介: 朱秀清(1978—), 女, 江西赣州人, 讲师, 主要研究方向: 体育教学。

网球运动的运动员总数也只有近百人,其总体基数偏低。尽管俱乐部投入了大量的人力物力来推动青少年网球运动,但是由于生源的限制,使得该俱乐部的青少年网球运动的发展空间始终有限,运动员的运动水平和参赛成绩较发达的杭州、宁波相比,有明显差距。

表1 温州某俱乐部针对少年儿童的部分项目培训人数统计比较表

年份	2009年	2010年	2011年	2012年
网球	104	132	175	196
羽毛球	298	341	386	610
篮球	535	728	911	1038

单位:人

(二) 温州少年儿童网球运动员的身体素质有待提高

随着网球运动竞争的日益激烈和不断发展,网球运动技术含量的不断增高,运动员的力量和身高等素质已成为网球运动选材的重点因素。网球运动主要注重节奏性快和竞技性强、耐力性突出等特点,因此,少年儿童网球运动员在具备较高的心理素质 and 较强的网球技术战术外,还应具备一定的身体素质。<sup>[1]</sup>

抽查浙江省部分省市少年儿童的身体条件发现,温州市少年儿童网球运动员身体条件的局限也是温州少年儿童网球运动不能抗衡杭州、宁波等强市的一个因素。从表2运动员的平均身高来看,温州市少年儿童网球运动员的身高略矮于浙江省的杭州、台州,使其在网球发球和球场空间的利用上存在一定的劣势。建议在温州市少年儿童网球运动队建设过程中须注重少年儿童网球运动选手的选材,除了重视选手们的心理素质和技能素质之外,还应该注重选手的身体素质。

表2 浙江省部分省市少年网球运动员平均身高调查表

	2005年出生	2006年出生	2007年出生
温州市	122	117	115
台州市	124	120	118
杭州市	127	122	119

单位:cm

说明:表内数据检测时间为2012年6月。

(三) 温州市少年儿童网球运动的观念有待提升  
在我国,网球运动项目起步比较晚,其体制以及运动员培养模式还不成熟,从而使得我国网球运动发展较缓慢,运动员的成才率相对不高。究其原因,传统运动观念对我国网球的发展是一种比较严重的束缚,因为任何一项运动,其运动观念是最强大的动力。<sup>[2]</sup>

然而,在2012年一项温州市少年儿童网球运动观念动机的调查中发现,有25%的温州市少年儿童运动员想成为职业球员,有40%的温州市少年儿童运动员想考上大学,有15%的温州市少年儿童运动员想成为陪练,20%的少年儿童运动员只是为了丰富下自己的生活而参与网球运动。可是对比美国等西方国家少年儿童运动员的调查结果发现,西方少年网球运动员进行网球运动的目的只有两个,一是想成为职业球员,一是仅仅为了兴趣爱好。为什么温州市少年运动员参与网球运动的动机相对于国外如此复杂,其最主要的一个深层原因就是我国传统的运动期望或观念影响了他们,绝大多数学习者的运动行为与职业成就抱负分离,动力弱势必定会影响他们网球学习作为身体素质锻炼或业余时间学习的调整,一旦训练碰到困难,意志力明显不足。

(四) 温州市专供少年儿童网球训练的场地不足

由于网球经费投入有限,网球场较少,网球场建设速度较慢,这也是制约温州市少年儿童网球运动发展的重要因素。经调查表明,温州市中心的鹿城区少年儿童网球训练基地有1个,训练场地有6片;龙湾区少年儿童网球训练基地有1个,网球场有8片;瓯海区网球训练基地1个,网球场有12片。室内场地数也少之甚少,明显不足,无法满足少年儿童参与网球运动的需要,严重影响了少年儿童学习的积极性,制约了少年儿童网球运动的发展,成为温州市少年儿童网球运动快速发展的瓶颈。

## 二、温州市少年儿童网球高水平运动队训练的发展举措

根据以上温州市少年儿童网球运动的现状,为了提升温州市少年网球运动的竞技水平、训练质量、教学水平,必须加强俱乐部训练基地的建设质量,具体措施有以下几个方面。

(一) 更新观念,创新培养方式

在西方,少年网球的发展往往呈现出多样化发

展模式,其培训往往是国家和民间共同赞助的培训,但也有些是家庭型培训,他们一般通过一些小型的网球比赛,探知孩子们对于网球的天赋之后,再将孩子送到一些专业的培训机构进行更高水平的训练和培训,经过若干年的锻炼和成长,最终转为职业球员。而在我国,少年网球发展的主要方式是国家性培训。一般的发展路线是:“业余体校——体校——省体工队——国家队”;还有一种发展路线便是俱乐部训练基地的形式,即少年儿童从小就参加俱乐部开始进行训练和培训,俱乐部为其提供优秀的、专业的网球教练,提供良好的网球训练设施和场地。<sup>[1]</sup>

“以赛带练”“赛练一体”是很多优秀的网球运动员选择的训练模式,我们的少年儿童在处理好学习和训练的矛盾冲突之际,也可以选择这种方法来提高个人的比赛水平。通过各种大大小小的省内外、国内乃至国外的交流,能够让少年运动员心理更加自信,在比赛场上挑战对手,充分发挥自我的同时也能及时找到自己的不足,全面锻炼心理素质,这无疑将更好地促进少年儿童网球运动队的发展。

#### (二) 加强教练队伍建设,提高训练效果

温州市少年网球运动建设离不开网球教练员的参与,教练是网球运动员发展的关键因素。优秀的、高水平的教练队伍对于网球训练队的稳定发展非常重要,因而网球教学和训练也对教练队伍提出了更高要求。

首先,教练员要了解少年儿童的生理心理特征,在规范网球基本技术学习和网球常识学习的同时,让少年儿童在教学培训中感受到网球的乐趣和魅力,快乐学习,提高效果。

其次,教练员要掌握全面的运动生理、运动训练和运动保健等理论知识,能够准确地为少年儿童提供身体机能评价、体能训练和营养指导等方面的服务。

再次,训练过程中讲究方法,对于不同年龄层

次的孩子采取不同的训练方法,区别对待,主次分明。譬如,4至5岁的孩子要侧重运动能力的训练,6至8岁的孩子要侧重网球基础技术的训练,9至13岁的孩子,要侧重更精细的技术训练,并辅助一些战术的灌输过程。当然,在训练的过程中还应视孩子的接受水平进行个别调整。

#### (三) 加大网球场馆的平台建设,硬件设施的投入

从“巧妇难为无米之炊”的道理看网球项目的推动,基本条件的改善和场馆平台的建设很重要。离开这个,再好的运动苗子、再高水平的教练员队伍要出好成绩,要从根本上改变温州网球的境况,都很困难。网球场馆、网球设施是完成网球运动最基本的条件,是网球活动得以长期进行的物质载体。所以说,加大对网球场馆的建设,增加网球硬件设施的经费投入是温州市少年儿童网球运动提高水平、顺利发展的重要保障。

#### (四) 完善管理,处理好学训融合的关系

网球少年还处于学习文化知识、长身体、拓展兴趣的重要时期,如何在业余学习时间段参加网球训练,高效地完成网球教练员定制的各项训练任务,掌握网球动作技术要领,让学习和训练两不误,这是值得认真研究的问题。只有正确处理好二者的关系,才能更加有效地保证少年儿童网球运动队的健康发展。职业化网球不是各俱乐部推行的主要方向,其管理角色应该是在少年运动员和教练员之间扮演桥梁作用,合理管理,加强引导,达到多赢,如此方可保证少年儿童网球运动队朝着更高水平迈进。

综上所述,温州市少年儿童网球运动的客观现实存在着人口基数不高、运动员身体条件有待提高、网球运动的观念有待更新、运动场地需要完善,网球俱乐部机制下的管理要加强等问题。网球虽然只是运动的一个项目,但其关联的社会因素较多,必须综合改良整治才会有效果。

#### 参考文献:

- [1] 郭进香.浅谈网球运动在青少年中的作用[J].科技信息,2011(03):21-23.
- [2] 李可可.我国青少年网球人才培养研究[J].河北体育学院学报,2012(01):7-8.
- [3] 李永青.青少年参与网球培训活动特征研究[J].全国商情·经济理论研究,2011(11):36-37.