

网球运动员体能与心理 训练手册

周海雄 郑建岳 许强 编著



人民体育出版社

G845.2

1

网球运动员体能 与心理训练手册

周海雄 郑建岳 许强 编著



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

网球运动员体能与心理训练手册/周海雄, 郑建岳,
许强编著. -北京: 人民体育出版社, 2008

ISBN 978-7-5009-3495-0

I. 网… II. ①周…②郑…③许… III. 网球运动-运
动训练 IV. G845.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 102899 号

*

人民体育出版社出版发行
三河兴达印务有限公司印刷
新华书店经销

*

787×960 16开本 22.5印张 300千字
2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷
印数:1—5,000册

*

ISBN 978-7-5009-3495-0

定价:43.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)



序

在网球比赛中，双方运动员的技战术水平、体能状态及心理调节能力，无疑是影响整个比赛过程和最终比赛结果的三个重要因素。国外这方面的训练理论和训练方法研究都比较成熟，并出版了大量的专著。由于我国这方面的研究工作开展的比较晚，目前这方面的专著也较少。由周海雄等人编著的《网球体能与心理训练手册》，旨在为广大教练员和运动员从事体能与心理训练提供有益指导；另外，本书对网球运动员的培养规划和训练计划也作了详细论述，这对网球管理者加强运动员的培养工作，能起到积极的借鉴作用。

本书对体能训练方面进行了详细的叙述，结合图片介绍了许多科学实用的训练方法，图文并茂，这将对网球运动员的体能训练提供全面的帮助。

国家体育总局网球运动
管理中心副主任
高沈阳
2008年9月



前 言

为提高我国网球教练员的训练水平和业务能力，中国网球协会引进国际网球联合会的教练员培训体系，在对国内网球教练员的培训上做了许多工作，取得了很大的成绩。但目前无论是国际网联的一级、二级教练员培训班，还是介于二者之间的中级教练员培训班，均存在一个共同的问题就是缺少适宜的学习资料。虽然已翻译了国际网联教练员培训资料，但这仅限培训班的学员使用，影响了广大的基层网球教练员获得国际网球前沿训练理论和实践方面的知识。另外我们发现，无论是基层的教练员，还是网球运动员及家长，对运动员的总体培养和训练都存在许多疑惑和问题。为了弥补这些不足，我们《网球运动员体能与心理训练手册》编写组的人员做了大量的工作，对国内教练员亟需的知识做了收集和整理，形成了编写思路。

本书根据国外最新的训练理念，按照网球的技战术、体能和心理训练的三个核心内容，将全书分成五个相对独立的部分。对于技术和战术训练很多网球理论工作者做了大量的工作，出版的许多著作中都涉及到了这方面的内容，2007年人民体育出版社出版的《网球技战术训练手册》我们对此也有详细的介绍，所以本书不再重复叙述。国外网球训练专家很重视体能训练，但相关理论和出版物国内则为空白。为了使我国的网球教练员和运动员对体能训练有一个全面、直观、系统的了解，在《网球运动员体能与心理训练手册》的第一篇中我们对体能训练做了详细的阐述，并结合许多图片对一些具体训练方法进行说明。第二篇在综合国外一些网球心理训练专家经验的基础上，结合我国教练员的需求以及运动员比赛和训练中实际运用的需要，简洁、全面地介绍了一些心理学的基础知识，及其在训练和比赛中运用和操作的方法。国外对运动员的体能、心理和技战术等方面的测试与评估都很重视，为了使广大教练员了解掌握国外的一些测试方法，书中第三篇介绍了很多国外对网球运动员的体能测试、



心理测试和技战术测试与评估方面的具体操作方法，特别是对体能和心理测试做了详细的介绍，为我国的教练员了解运动员的训练水平提供了一些很好的参考标准。第四篇主要介绍网球训练计划方面的知识，重点介绍了职业网球运动员长期规划和训练方面的指导原则和方法，为广大教练员的科学训练和众多网球运动员的家长对运动员的培养有一个全面和系统的了解与认识。本书第五篇介绍了一些网球体能和技战术训练方面的特殊方法，这些方法在平时的训练和比赛的旅途中可以很好地运用。特别是运动员可以在参考本书的基础上，结合比赛的实际情况自行制订训练任务和计划。

希望本书的出版能给广大网球教练员、运动员及相关人员提供较好的指导与参考。

本书由周海雄（宁波大学体育学院）、郑建岳（宁波大学体育学院）、许强（宁波大学体育学院）共同编写。编写本书过程中还得到宁波大学的金一波、王霞、方晓春、单文、邓小平、高伟等师生的支持和帮助，以及全国冠军、知名网球教练张帆的指导，在此表示衷心的感谢！

2008年6月12日



目 录

第一篇 身体素质训练

第一章 身体素质概述·····	(3)
第二章 速度素质·····	(8)
第一节 速度素质概述·····	(8)
第二节 发展速度素质的途径·····	(12)
第三节 一般性速度素质的练习方法·····	(16)
第四节 网球专项速度素质的练习方法·····	(20)
第三章 力量素质·····	(30)
第一节 力量素质概述·····	(30)
第二节 影响力量素质的因素·····	(32)
第三节 发展不同力量的途径·····	(36)
第四节 发展力量素质的注意事项·····	(39)
第五节 网球力量练习方法·····	(42)
第六节 力量练习动作与肌肉工作·····	(66)
第七节 网球击球动作的肌肉工作顺序·····	(72)
第八节 力量练习计划·····	(75)
第四章 耐力素质·····	(78)
第一节 耐力素质概述·····	(78)
第二节 影响耐力素质的因素·····	(80)
第三节 发展耐力素质的途径·····	(82)
第四节 网球耐力素质练习特点及要求·····	(85)



第五节 一般性耐力的练习方法·····	(86)
第六节 网球专项耐力素质的练习方法·····	(94)
第五章 柔韧素质·····	(97)
第一节 柔韧素质概述·····	(97)
第二节 影响柔韧素质的因素·····	(98)
第三节 发展柔韧素质的途径·····	(100)
第四节 柔韧素质的练习方法·····	(101)
第六章 灵敏素质与协调能力·····	(122)
第一节 灵敏素质·····	(122)
第二节 协调能力·····	(124)
第三节 提高灵敏、协调和平衡能力的练习方法·····	(126)
第七章 各年龄阶段身体练习指导·····	(131)

第二篇 网球心理训练

第一章 优秀网球运动员的心理特征·····	(137)
第二章 责任感·····	(140)
第一节 责任感概述·····	(140)
第二节 增强责任感的方法·····	(141)
第三章 行为动机·····	(145)
第一节 行为动机概述·····	(145)
第二节 常见的动机问题及其对策·····	(146)
第四章 目标设置·····	(149)
第一节 目标概述·····	(149)
第二节 目标设置(定向)的原则·····	(152)
第三节 目标设置的方法·····	(154)



第五章 自信	(157)
第一节 自信概述.....	(157)
第二节 常见的自信问题及其对策.....	(158)
第六章 情绪控制	(164)
第一节 情绪概述.....	(164)
第二节 唤醒水平与表现.....	(167)
第三节 常见的焦虑问题及其对策.....	(169)
第七章 注意集中	(172)
第一节 注意的分类及影响因素.....	(172)
第二节 集中注意的方法.....	(174)
第八章 自我谈话	(179)
第九章 表象	(183)
第十章 赛前心理准备和比赛中的心理问题	(189)
第一节 赛前心理准备.....	(189)
第二节 比赛中的心理问题.....	(191)

第三篇 状态测试与评估

第一章 状态测试的目的和意义	(199)
第二章 体能测试和评估	(202)
第一节 柔韧性测试.....	(202)
第二节 灵敏与速度测试.....	(207)
第三节 爆发力测试.....	(211)
第四节 肌肉力量和耐力测试.....	(215)
第五节 有氧耐力和体成分测试.....	(220)
第六节 制订体能训练计划.....	(222)



第三章 网球运动员心理能力自我评价	(223)
第一节 运动员心理技能自我评价.....	(223)
第二节 运动员身心测试.....	(238)
第四章 网球运动员综合能力的评估	(250)
第一节 运动能力优缺点评估.....	(250)
第二节 运动能力和风格的自我评估.....	(253)

第四篇 网球训练计划

第一章 网球训练计划概述	(259)
第二章 网球专项发展计划	(263)
第一节 基础训练阶段 I (4~7 岁)	(263)
第二节 基础训练阶段 II (7~10 岁)	(265)
第三节 发展训练阶段 I (10~13 岁)	(267)
第四节 发展训练阶段 II (13~15 岁)	(269)
第五节 衔接训练阶段 (15~18 岁)	(272)
第六节 高级训练阶段 (18 岁以后)	(275)
第七节 职业网球运动员的培养.....	(279)
第八节 网球运动员各阶段发展要素.....	(283)
第三章 年度训练计划和大周期	(287)
第一节 年度计划	(287)
第二节 大周期各阶段计划	(295)
第四章 中周期和小周期	(301)
第五章 训练日和训练课	(304)

第五篇 网球专门练习

第一章 提高力量为主的专门练习	(311)
------------------------------	-------



第一节 实心球练习·····	(311)
第二节 跳跃练习·····	(315)
第三节 橡皮筋牵拉练习·····	(321)
第四节 力量与平衡练习·····	(326)
第二章 提高移动能力为主的专门练习·····	(330)
第一节 网球场内单个动作练习·····	(330)
第二节 网球场内组合动作练习·····	(341)
参考文献·····	(345)

第一篇

身体素质训练





第一章 身体素质概述

一、身体素质的概念和意义

通常人们把人体在运动、劳动、生活中所表现出来的速度、力量、耐力、灵敏及柔韧等机能能力统称为身体素质 (condition)。身体素质的发展水平受以下因素的影响：肌肉本身的结构和功能特点，以及肌肉工作时的能量供应，内脏器官的机能，神经调节能力。身体素质是人体各器官系统的功能在活动中的综合反映。

良好的身体素质不仅有利于掌握复杂先进的技术，提高运动成绩，确保运动员大负荷训练和高强度的比赛，以及在训练和比赛后快速消除疲劳，而且也是运动中形成良好心理状态的基础，并能预防运动损伤、延长运动寿命。

二、身体素质的分类

根据身体素质与专项的关系，身体素质可分为一般身体素质和专项身体素质。一般身体素质训练是指以各种非专项的身体练习为途径，改善运动员身体形态，增进健康，提高各器官功能，全面发展身体素质。专项身体素质训练是根据专项的特点，采用与专项有紧密联系的专门性练习，发展与专项运动有直接关系的身体素质，保证运动员更好地学习和掌握技战术，形成良好的心理基础，使其在比赛中得以有效的运用和发挥。

一般身体素质训练和专项身体素质训练之间既有区别又有联系。区别在于训练的目的、方法、手段及负荷形式等。联系主要是一般身体素质是专项身体素质的基础，专项水平越高，对一般身体素质的要求也越高。

在运动初级水平阶段，训练的重点要放在掌握专项的基本技战



术，全面提高一般身体素质。在运动高水平阶段，训练则要最大限度地发展专项身体素质。同时在训练的不同时期、阶段，要根据训练任务合理安排两者的比例。

三、各种身体素质之间的关系

各项身体素质既相互影响、相互促进，又相互制约，它们的关系表现为综合性和转移性。

综合性是指在体育活动中一般都是两种或两种以上的身体素质综合发挥作用，如跳跃动作是力量和速度的综合作用。综合性的表现形式有：力量和耐力的结合可以综合成力量耐力；速度和耐力的结合可综合成速度耐力；速度和协调的结合可综合为灵敏；灵敏和柔韧的结合可综合为灵活性。

转移性是指在发展身体素质的过程中素质之间存在着转移的特点。素质之间的转移是指发展一种素质的同时会对同类或其他素质的发展产生影响（图 1-1-1）。根据转移的形式：1. 从转移的方式

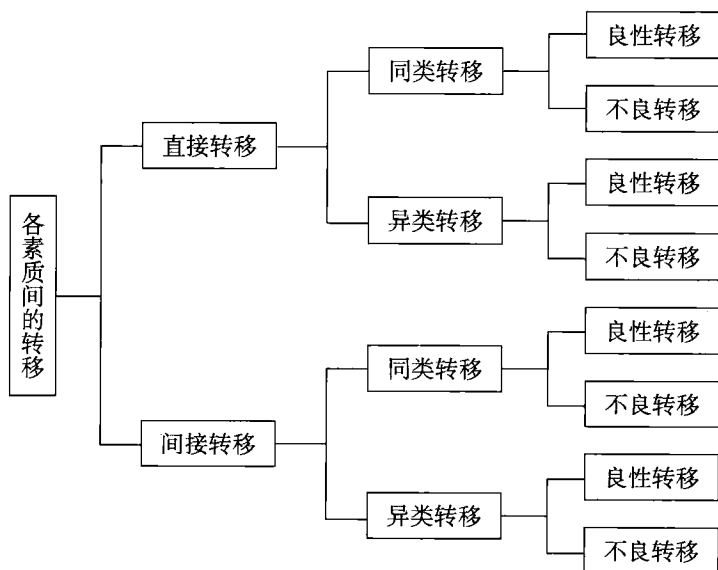


图 1-1-1 身体素质之间的转移



看，可以分为直接转移和间接转移；2. 从转移的关系看，可以分为同类转移和异类转移；3. 从转移的效果看，可以分为良性转移和不良性转移。

直接转移是指当一种素质发展时会直接引起另一种素质的相应改变。如力量的提高会直接导致速度的提高。间接转移是指当一种素质改变时不会引起另一种素质的相应改变，只是提供了变化的条件。如静力性力量的提高可以发展最大力量，而最大力量转化为动力性力量，可以提高速度力量。

同类转移是指同一种素质在各种不同运动形式中的转移，如进行负重项目的力量练习，可以发展网球中的最大力量。异类转移是指各种素质之间的转移，如力量和耐力素质之间的转移。通常在身体素质水平低的情况下，异类转移明显，而身体素质水平提高时转移效果会降低。

良性转移是指当一种素质发展时会引起另一种素质的相应提高，或在同一种素质中，从一种表现形式的发展转移为另一种表现形式并得到良好的发展。如力量增强时动作速度就会提高，动作速度提高时位移速度也就加快了。不良转移是指当一种素质发展时会引起另一种素质的下降，或在同一种素质中某一表现形式的发展妨碍了另一种表现形式的提高，如力量增强会使柔韧性降低，速度提高会使耐力下降。

在身体训练中要发挥良性转移，防止不良转移，所以身体素质训练时要注意以下几点：

1. 要使素质间的转移效果明显，必须通过量和强度来强化。练习中在加大负荷量和负荷强度时，要注意练习的形式、手段、时机的安排。如在进行短距离运动项目的耐力练习时就得考虑耐力对速度的不良影响，因此练习的次数和时间应适当控制。

2. 要考虑主次之别。在保证主体素质发展的同时，要考虑对次要素质的影响程度。

3. 要考虑运动员的水平。随着运动员训练水平的提高，机体的生物学改造的完善，机体可塑性降低，良性转移也将变得有选择性。如对高水平运动员就不宜经常用一般的力量训练来提高专项力量。



四、身体素质训练应注意的问题

(一) 发挥运动员在训练中的主观作用

运动员在训练中主动投入可以使心理状态、神经系统、内脏系统和肌肉系统处于适宜的良性状态，能承受大负荷的训练强度，改善器官各系统的机能，达到训练的效果。

(二) 遵循身体发育的客观规律

人体在生长发育的不同阶段，对不同的身体素质发展有不同的要求，所以应有计划、循序渐进地发展身体素质（图 1-1-2，表 1-1-1）。

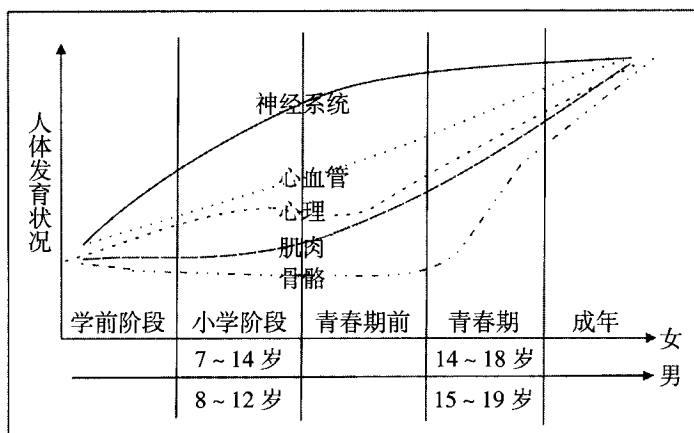


图 1-1-2 人体器官和心理发育状况

(三) 个性化特点

运动员的身体素质存在差异，所以练习中要在训练计划、内容、手段、负荷和强度等方面区别对待，以达到最佳效果。

(四) 注意全面发展和安全

应全面和平衡发展身体素质，全面提高身体机能水平。练习中要