

# 对青少年网球运动员心理训练的研究

李睿超, 王俊琪

天津师范大学体育科学学院, 天津

收稿日期: 2023年5月1日; 录用日期: 2023年5月31日; 发布日期: 2023年6月7日

## 摘要

现代网球运动训练及竞赛活动中, 运动员不但必须要有充沛的体力, 出色的科学技巧和战术服务能力, 也必须有稳定且可以受自己控制的精神和心理能力; 运动员想要顺利地完成任务, 取得优秀的成绩, 必须首先要有一个符合专项所需的综合心理素质以及一个相应的精神准备状态。特别是由于当参与竞争的双方都在身心健康以及技、战术综合能力水平旗鼓相当时, 他们的心理能力往往会使之成为最终比赛的获胜者。相比于优秀的成年运动员, 青少年网球运动员大都存在着控制力不足, 稳定性不高, 适应性不强等问题, 且青少年运动员的心理能力正处于快速发展的黄金期, 无论从需求方面还是受益方面来看都应得到足够的重视。本研究主要通过文献资料法, 对前人研究进行总结梳理和分析, 结合实际提出自身的建议, 以帮助青少年网球教练员在实际比赛和训练中帮助运动员解决心理训练方面的问题。

## 关键词

网球, 青少年运动员, 心理训练, 教练员

# Research on Mental Training of Teenage Tennis Players

Ruichao Li, Junqi Wang

School of Sports Science, Tianjin Normal University, Tianjin

Received: May 1<sup>st</sup>, 2023; accepted: May 31<sup>st</sup>, 2023; published: Jun. 7<sup>th</sup>, 2023

## Abstract

In modern tennis training and competition activities, athletes must not only have abundant physical strength, excellent scientific skills and tactical service capabilities, but also have stable and controlled mental and psychological abilities; athletes want to successfully complete for training tasks and achieving excellent results, they must first have a comprehensive psychological quality that meets the needs of the special event and a corresponding state of mental preparation. Espe-

cially because when the two parties participating in the competition are at the same level in terms of physical and mental health and comprehensive technical and tactical capabilities, their psychological abilities will often make them the winners of the final game. Compared with outstanding adult athletes, most young tennis players have problems such as lack of control, low stability, and poor adaptability, and the mental ability of young athletes is in the golden period of rapid development. All aspects should be given sufficient attention. This study summarizes and analyzes the previous studies mainly through the method of literature, and puts forward its own suggestions in combination with reality, so as to help young tennis coaches help athletes solve problems in mental training in actual competitions and training.

## Keywords

Tennis, Youth Athletes, Mental Training, Coaches

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

## 1. 引言

网球早在十九世纪便已经开始传入中国,但是由于受到了历史因素,社会因素,人文环境等因素制约,导致了当时我国网球运动发展的不平衡现状,随着近年来我国经济和社会的迅猛发展,网球运动也逐步地受到了人们的高度重视和广泛喜爱,但是现在我国的网球运动的现代水平相比与其他国际强队之间还是存在差距[1]。当今的体育竞技比赛,早已不是单纯的体能与技术之间的较量。它不仅要求运动员具有高度精准正确的感知觉能力,明确的运动表现力能力,快速精确的反应能力,而且要具有能把握调控运动中千变万化的情感体验控制能力,并且可以长时间保持良好的竞技状态,以及克服困难的坚强毅力。现代体育训练及竞赛活动中,运动员不但必须要有充沛的体力,出色的科学技巧和战术服务能力,也必须有稳定且可以受自己控制的精神和心理能力;运动员想要顺利地完成任务,取得优秀的成绩,必须首先要有一个符合专项所需的综合心理素质以及一个相应的精神准备状态。特别是由于当参与竞争的双方都在身心健康以及技、战术综合能力水平旗鼓相当时,他们的心理能力往往会使之成为最终比赛的获胜者。相比于优秀的成年运动员,青少年网球运动员大都存在着控制力不足,稳定性不高,适应性不强等问题,且青少年运动员的心理能力正处于快速发展的黄金期,无论从需求方面还是受益方面来看都应得到足够的重视。

## 2. 网球运动特点的分析

### 2.1. 网球运动的项目特征

网球运动技术是一项属于多元的动作和结构分类变化组合的综合性体育运动,运动员可以通过分析和选择场上随机发生出现的状况,从而选择不同的技术性动作及相应的技术动作进行组合,配合其相应的策略,掌控场上的节奏;在网球竞技比赛中还是其他网球游戏中所要运用的各种打击球手和方式,运动员都必须使用拍子来打击空中或者在地面进行反弹高速旋转和拥有极高位移速度的网球,运动员应该及时准确地判断球的方向和落点进行跑动,选择合理的握拍方式,脚步动作,击球方式以及击球方向。

## 2.2. 网球运动的竞赛特征

网球拥有区别于其他运动项目的计分方法, 网球的计分方法分为两个系统: “发球”和“破发”。在单打比赛中, 同一选手发球, 或在双打比赛中, 同一选手发球, 直到有一个选手赢得这一局。正式的网球比赛对于运动员的综合体力素质有着非常高的要求, 国际网联规定, 男子的网球比赛采用五盘三胜制, 女子则采用三盘两胜制。一般的比赛持续时间范围为 3 至 5 小时, 历史上最长的是比赛持续时间可以达到 6 小时以上, 由于比赛持续时间过长、过夜, 当天就会停止或者中断, 第二天再次继续参加竞争的情况并不少见; 而且运动员的相比场地面积的对手密度是所有隔网对抗运动项目中最低的。由于这个原因, 有研究表明, 一整场较高水平的网球比赛, 男性的跑步距离接近 6000 米, 女性为 5000 米。因此, 参加网球运动项目所必须的体力、意志能和精神等方面都要求达到高水平; 网球项目对于体育运动员特别重要的是心理能力的培养都有极高的要求, 除了在团队和个人竞技中互换场地外, 教练只可以允许他们能够在场外直接进行带队和观看, 其他任何时候的比赛都不可以允许由教练进行指导, 并且在比赛中对于运动员做出的手势时时不被教练所允许, 整个项目的运动员都是沉浸在个人的独立竞技状态之中, 没有良好的身体素质和心理品格那么想要获得竞争性比赛的胜利是十分困难是的。

## 3. 分析心理训练对于青少年网球运动员的重要意义

### 3.1. 青少年网球运动员的心理特点

#### 3.1.1. 青少年网球运动员的自身主动参与意识不强

目前我国青少年网球选手所需要参与的各种训练活动的整体特征就是被动地参与较多, 主动地参与较少。并且在被动性的参与中, 在外部因素的控制下的被动性参与要远远高于自我监督下的被动性参与。运动员主动参加的比率随着年龄的增长而有所降低, 消极主动的参与和自我管理下的被动参加比率跟年龄的增长没有明显差异; 外部因素的控制下被动性参与可能会随着年龄的增长而有所减少。相比之下, 年轻的运动员们在主动地参与和控制外部影响因素时, 被动地参与的比率得分最高。这主要是由于他们都是通过父母和老师等教练共同努力才开始学习并喜欢上网球的, 所以应抓住运动员竞技能力发展的黄金期, 培养青少年积极主动地参与意识和对于网球的兴趣, 为将来进行网球专项训练打下坚实的基础[2]。

#### 3.1.2. 青少年网球运动员注意力的强度低以及稳定性不高

青少年网球运动员的选择性、注意力和集中性以及注意力方向方面已经表现得比较好, 但注意力的分布和注意力的转移明显不够。他们更多地关注自己的技术与战术, 而很少关注对手的态度与技术和战略变化。在运动员的训练和竞技比赛刚刚开始时, 大多数选手的注意力强度都比较高, 可以在自己的水平上发挥。在整场比赛的结束时期, 运动员们的注意力和身体活动强度都会明显下降, 反应迟钝, 这直接地影响了击球时的效果。这些特征与青春期的心理特征和训练因素都有关。

#### 3.1.3. 青少年网球运动员在心理和情感体验中的情境控制技巧存在欠缺

由于青少年网球选手情感活动丰富, 容易激动和冲动, 常常因为长分、赢一盘、胜一场(场)而使自己表现出巨大的心理和情绪波动, 这就导致了一些选手在比赛中更加善于主动控制和打“顺风球”, 而不是更加善于被动接受和打“逆风球”。这不仅与当时年轻运动员心理和精神素质受到抑制的能力较低有关, 也与教练员平时的游戏和训练中缺乏对其心理素质形成的重视程度缺乏相关。一些教练往往是依靠实践经验和习惯, 在这个问题上做出临时性的简单解决。他们通过此种现象来分析青少年体育运动员的功能障碍的主要原因, 大多数人不能理解和正确区分过度兴奋和不良紧张, 不知道这种情况是缺乏自我抑制和心理控制能力的结果[2]。

### 3.1.4. 从意志品质的角度看, 年轻的网球运动员有“欺软怕硬”的心理

年轻的网球运动员的心理适应能力很低。例如, 遇到体育运动能力高且明显优于自己的竞争者或对手时, 容易使人产生明显的焦虑心理, 不能充分地发挥其应有的科学技战术能力; 在碰到一个水平较高的竞争者时, 表现为过度的紧张和拘谨, 在与比分最终接近的时候, 表现为盲目的急躁, 不知所措, 往往会导致不必要的错误, 影响体育运动的成绩[3]。当我们遇到了一个实力明显弱于自己一个水平的竞争者或对手时, 容易盲目感到兴奋、自满, 出现较大的心理情绪性波动, 不能集中注意力, 不宜表现出运动水平。这种“欺软怕硬”的现象本质上是缺乏有效竞争力的外部表现[4]。

### 3.1.5. 从体育思维的角度来看, 年轻的网球运动员适应性不够

今天的中国青少年网球运动员已经掌握了许多标准化的战术, 并且能够更熟练地将几种常规战术应用于比赛中。但是在结合自身优势、特色的个人化动作技能和创造性网球打法进行训练的方面上却明显存在不足, 也就是说, 很多青少年网球运动员临场应变能力较差, 相比于技战术水平较高的优秀成熟运动员, 青少年运动员往往会因为场上出现的不同情况, 无法及时的做出合适的回应, 从而变得紧张焦虑, 最终导致自身竞技水平无法得到完全发挥[5]。

## 3.2. 一般心理能力的训练内容以及在网球比赛中作用和意义

### 3.2.1. 运动员激活能力的训练

根据倒U型曲线理论, 当运动员处于低水平和高水平的激活时, 他们在执行动作时表现得很差, 很不利。只有在适度的唤醒能力水平下, 充分运动的表现是最佳。由于年轻的运动员在心理上不是很成熟, 他们在比赛中可能会因为心理负担过重而无法有效地发挥。因此, 教练员或训练师通常应该对赛前的心理活动进行一定程度地的激励, 以便于调动体育运动员的觉醒水平。然而, 高度的兴奋反过来会分散注意力并影响表现, 使人难以保持清醒。网球是一项对参与者的技战术水平要求很高的运动。太少的兴奋不能让运动员发挥出理想的水平, 而太多的兴奋则使运动员难以控制球场, 并导致运动员犯错。青少年运动员群体更是一个在心理方面容易出现巨大波动的人群, 控制好赛前的激活水平对于比赛表现的影响是十分巨大的。所以, 维护和提高自己的兴奋力和能量, 保持合理的兴奋力是一个青少年网球运动员所需要培养的重中之中。将比赛中的激活水平维持在某一特定的水平, 必须要经历长期且系统的心理素质方面的训练, 并不是可以通过短期的突击便能见到训练效果的[1]。

### 3.2.2. 运动员注意能力的训练

注意力高度集中是影响体育运动员能够达到最好竞技状态的一个重要因素。一场大型网球运动会的胜败与否, 不仅取决于每一位网球选手自身的素质条件和能力, 而且还取决于外部环境的影响。其中包括天气情况、场地条件、光线、竞争对手比赛水平、裁判员运用规则时的公正性、战术判断与处理、队员之间的协作与合作、为球迷创造的氛围以及许多其他客观外部条件等因素。而这些外部因素在各个方面都有所影响, 在一定程度上也会对网球选手的心智状态产生影响。特别是对于年轻的运动员, 注意力的强度较低, 比赛经验有限, 经历的赛程相对较少, 对于其赛程中自我控制能力的管理性和抗压耐受能力都比较差, 经过一系列加强培训, 运动员本身就可以通过调节并控制其注意力, 使之具备了良好的注意力宽度和对注意点的指向能力[6]。

### 3.2.3. 运动员表象素质的训练

表象是一种心理过程, 它在头脑中重现或重建人体的所有感觉体验(视觉、听觉、触觉、本体感觉等), 而不直接涉及外部刺激。由于表象是网球运动员们头脑里面的一张运动蓝图, 其清晰、控制及自我意识等水平直接决定了现代网球科学与技术发展的高度。良好的表现力素质使得球员更快地掌握技术动作。

一方面是在没有外部身体运动动作的条件情况下, 它们可以帮助运动员通过头脑中感觉并复述其运动品质的序列, 并且还可以被用来做为进行正式培训或者竞争活动时的准备计划策略。它不仅有利于运动技术在大脑中的储存, 而且还有利于从记忆中回忆起技术动作。所以良好的表象素质是运动员在面临比赛来应对突发状况时的一剂“强心剂”, 通过大脑中储存技术动作, 衍变出新的动作技术和动作组合, 来应对场上随时可能出现的不同情况[7]。此外, 良好的表现技巧也可以帮助体育运动员在心理上调控和唤醒能力的水平, 集中和维护他们的注意力, 并使其能够保持积极和自信的心理状态。

#### 3.2.4. 运动员自我放松能力的训练

放松对运动员有积极的好处, 特别是青少年。参加高强度的专业活动和保持良好的耐力需要出色的放松技巧。首先, 放松练习后, 大脑可能表现出一种特殊的放松和平静状态。这时, 当事人极易受暗示, 对语言和相应的图像特别敏感, 容易受到与语言提示内容一致的行为意图的影响。此外, 精神的放松还需要运动员能够很自然的放松身体中的肌肉, 这样能够帮助克服疲劳和心理上的精神压抑, 从而减少体内的能量消耗, 提高技巧发挥, 加快疲劳康复的进程。网球选手必须始终保持冷静的思维头脑和轻松的心理状态, 并根据自己的不同情况作出灵活多变的决定, 调整自己的战术和策略。因此, 放松的品质已经成为了网球运动员们必须具备和掌握的技巧, 而且这对于青少年网球运动员尤其重要。

### 3.3. 运动员处于不同时间节点时心理训练的内容以及在网球比赛中的作用

#### 3.3.1. 赛前心理训练

运动员赛前心理训练的主要任务和目的是为比赛做好准备, 帮助他们克服心理上的不适, 提高他们在比赛中的自我调节能力, 最后帮助他们取得好成绩。实践证明, 在一个运动员思想、身体、技能和战术已经做好了充分准备的情况下, 对自己和竞争者之间的关系有了统一的认识, 在对运动员的技术和战略作用发挥过程中并没有太大的改变, 最容易发生改变的就是运动时候的情绪, 也就是不稳定的精神和心理状况容易发生变化。分析运动员在赛前各个阶段的心理状况不同以及发生变化的根本原因, 主要内容包括加强运动员对竞争重要性的了解, 以及他们对成功的期待与对自己失败之情的畏惧。该类型的心理状态变化大致可以划分为赛前最佳状态, 赛前紧张状态, 赛前抑郁状态以及虚伪的自信。所谓最好的状态就是指一个运动员在参加比赛前达到最理想的身体和精神状态, 主要体现为参加比赛前的体育准备、高度的运动动机、高度的集中和适度兴奋。赛前焦虑的状态主要体现为一些运动员在参加比赛前的各种生理反应紊乱, 如不能进食、不能睡觉、经常出汗、四肢发抖等。我们所说的赛前抑郁症就是一种“漠不关心的精神状态”。这种心理状态的一个基本特征就是对于比赛的情绪和行为都是消极的, 缺乏了欲望, 缺少能量, 对自身的体育运动技巧产生了怀疑。所谓体育假自信的状态, 主要是表现在因为运动员嘴硬和伪装体育自信, 其实这一现象本质就是对人们体育认知扭曲和恐惧心理的一种反映。教练应该善于引导和教育运动员, 帮助他们纠正对比赛的理解, 进入正确的位置[8]。

一般来说, 我们可以使用以下方法。第一个是积极的自我暗示法。在这样的方法中, 教练员应该倾听运动员的心理抱怨, 帮助他正确地分析焦虑的根本原因, 包括运动员焦虑的主要原因和情况。在这一行动分析法的基础上, 教练员老师应该通过行动引导每位运动员迅速学习积极的自我暗示, 消除负面情绪心理, 帮助他迅速树立积极的自我意识和积极情绪。第二种就是降低运动员认知之中比赛的重要性以及提高比赛的公正性和透明性, 这种方式已经被证明有助于消除运动员对参加竞赛的恐惧。主要的方法就是通过帮助运动员尽量减少在心理上比赛后果所带来的压力, 减少运动员在心理上的不安全感, 最终消除他们对比赛的恐惧。第三种是假设放松。这种训练方法的具体功能主要是通过一些放松性的练习来帮助运动员去想象比赛中需要使用的各种相关动作, 并且还要求运动员去想象自己最有效的“绝招”, 以增加他们的自信心和控制焦虑。

### 3.3.2. 赛时心理训练

根据竞争中对于结果的影响, 竞赛过程中的心理大致可以划分为三类: 理想的、不良的和恐惧的。对于青少年网球运动员来说, 一场比赛不仅涉及智力、体力、技术和战术, 而且还涉及球员的心理素质。比赛与日常训练不同, 球员要承受巨大的竞赛压力, 但也要承受更大的心理压力。竞争中的心理战术已经成为现代国际比赛中最常用的战术之一。心理战术的主要类型是“知己知彼, 避实就虚, 攻其不备, 先发制人”。以此类推。这次竞技投掷心理培养训练的目标和任务就是在网球比赛前培养和保证运动员的最佳心理状态, 帮助他们可以根据场上的情况变化来控制自己的心理状态, 影响对手自己的心理状态, 最终使他们在竞技比赛中获胜。所以, 在进行训练时必须提高运动员自身的心理调整能力。通常采用的一种办法就是给予人以精神上的放松与分散运动员的注意。作为日常训练过程中的重点。一部分, 经常性的口头交流、幽默的鼓励都被使用。一些有经验的教练员会要求我们的运动员微笑, 因为这个微笑的发生过程能够调节人体神经系统的状态。

### 3.3.3. 赛后心理训练

赛后心理训练是优秀网球运动员全面提高成绩的关键和重要组成部分。事实上, 比赛结束后, 球员本人不仅处于身体状态, 而且还处于精神疲劳状态。此时, 教练必须抓住机会, 为运动员提供有效的训练, 增加最佳成绩的连续性, 提高下一次比赛的能力。有经验的教练都很清楚, 运动员的心理活动在比赛结束后并没有真正结束, 通过赛后一系列的手段使运动员得到放松的同时发现比赛中存在的问题。这些问题隐藏在运动员的头脑中, 如果没有得到有效的衍生和调节, 就会直接影响到下一次比赛的结果。这就是经常说的一场比赛的结束就是下一场比赛的开始。

## 3.4. 心理训练的常用手段和方法

### 3.4.1. 意念训练

意念培养是指体育运动员们在进行训练的过程中, 能够有意识、主动地利用自己的脑海中已形成的各种体育图片和表象。或充分利用想象力的方法。它对于技战术员的训练来说具有重要性的影响, 因为我们在开始进行战术训练前首先需要想象一个人体战术的一些基本要素和使用手段, 在我们的人体大脑内部毛发和神经皮质上到底留下了哪些技术“痕迹”, 然后再在战术训练中迅速开发激活这些技术痕迹, 从而也就可以有效促使我们所需要完成的战术操作更正确、更流畅。另外, 在这次练习结束后, 可以对刚刚开始练习内容进行“回顾”, 以强化头脑中的正确动作。如果动作中出现错误, 在回忆时, 就会对错误的动作进行“纠正”, 与正确的技术相比, 可以“克服”, 在下次练习中不会再出现。这种方法还可以训练运动员的注意力质量和精神警觉性。运动员可以通过“闭眼”练习达到良好的效果, 最好是在一个舒适的地方, 坐着或躺着[9]。

### 3.4.2. 诱导训练

诱导性训练主要是一种泛指在教育训练中通过利用有效的精神刺激促使运动员将自己的心理状况向某种事物或者是方向进行引导, 能够帮助其顺利地完教育训练和竞技任务, 保持良好的身体心理状况。有许多种感应。运动员的声音通过听觉或者视觉等器官来接受信息, 并按预期进行, 可以通过声音提示、示范、展现图片、播放视频和电视。在选择运动员使用的诱导性训练手段时, 需要特别注意的一点是, 所使用的诱导性训练方法必须要是对于运动员有兴趣, 而且必须能够产生注意力的变化。根据诱导的目的、手段、信息传递和结果来计划特定的诱导环节也很重要, 不能随意滥用。为了防止消极影响[10]。我们也可以通过这种教学方法来培养和训练网球运动员的综合表象能力和素质, 鼓励更多的青少年网球运动员使用正确的行为和表象技巧来掌握和运用合理的行为和动作技巧, 发挥其最佳的科学技战术能力[11]。

### 3.4.3. 模拟训练

模拟培训是一种泛指在未来的比赛过程中模仿可能会出现的情况和条件而进行的训练。在这种模拟培训中,组织人员通过创建模拟的条件,实现了对于被培训者和其他人的心理培养与控制。模拟培训主要包含一系列的内容,如各种竞赛元素的模拟培训、适应环境条件(其中包括各种竞赛环境)的模拟培训、适应各种竞赛对手特征的模拟培训、适应时差大小的模拟培训等。在这种模拟培训中,要详细地了解和深入分析选择的对手、情况及参加赛场地的条件等方面各个多种方面的情况,然后按照分析结论和研究结果,进行具有针对性的培训。激烈的网球游戏比赛每一项动作的持续时间都很短,如何在有限的时间内准确地做出正确的动作判断,需要我们利用仿真训练技术来培养青少年注意力和休息放松的品质,使得运动员们能够形成良好的肌肉记忆,在高层次或低级别的比赛中充分地发挥运动员自身的优势。

## 4. 我国青少年网球运动员心理训练还存在的问题

### 4.1. 心理训练的内容与手段

现代网球训练的方法和其手段仍旧深深地受到以前各种传统的训练模式的严重影响,传统的训练模式主要是注重于运动员大多进行竞争对手之间的各种对打和战术练习,这样的单一式对打和战术练习已经远远不在于适应现代网球的心理和竞技要求,现代网球的心理和竞技特征主要包括的就是将身心理训练内容和运动员的身心素质与技能性和战术训练内容有机地结合起来,还要进一步加合,战术理论的概念与现代军事训练的理论概念息息相关,所以网球运动员心理能力的训练观念要跟上时代的步伐,与时俱进,积极改变传统的训练观念[12]。当前网球比赛安排场数太多且极其密集,要想有效的应对这些网球比赛,运动员往往会承受着巨大的身心压力,此外,还要尽量确保在进行网球心理培养时所需要做的是维护运动员在进行网球训练时所需要做到的是维护其训练的连贯性和一致性,为此我们更加应该根据实际的情况合理地设计和制订解决方案,以保证训练的科学性。良好的竞赛表现是需要运动员们拥有着最佳的状态和表现,稳定的心理情绪,集中注意力和极高投入程度作为支持和保证的,否则就无法确保技战术和竞技能力水平得到有效地发挥[13]。因此我们就要准确的知道运动员的心理状况和所具备的心理能力,加强在训练中的针对性。另外在心理能力的训练中我们还要注重训练的阶段性,根据比赛日期出现和气候等其他因素的影响合理的制定训练的内容,对于不同的训练时期存在着不同的训练内容和训练任务。

### 4.2. 竞技规律的掌握

网球运动员与教练员之间在竞技法则和规律的掌握上仍然并没有得到尤其的完善。竞技性网球运动计划是一个持续时间相对较长,并且负荷容量大,强度相当的隔离网络对抗式运动计划。但目前由于我国的网球培训人员以及教练员仍然普遍存在他们对于网球运动中的比赛法则和规律认识不明确并且知道掌握得不完全的情况,许多教练员仍然太过分的注重科技策略的训练与基本知识的练习,错误地认为只要他们提高了战术能力水平便可以获胜,从而导致他们忽略了对心理素质能力的培养[14]。因此,如果不对网球运动员进行系统的心理能力训练,将会直接地影响到网球运动员在竞争中的整体表现,还有可能成为运动员无法真正能够适应这场比赛中较大强度的原因。因此,我国的网球选手与教练员都应该合理科学地进行对待自己的心理能力的培养,将心理训练看做与体能和技战术训练同等重要。

### 4.3. 网球项目的认知

最近几年来,我国虽然在心理训练方面的工作上加强了关注和重视,但是我国的很多体育教练员和运动员对于自己心理技术和能力的了解还不是很全面,有一些误区,相对于心理培养训练的一些基本原

则, 我们更应该有意识地加强关注的问题就是如何制定和实施心理素质科学化训练的基本原则, 这就促使许多的体育教练员和运动员都开始更加注重自己心理培养训练的科学性实施。根据我国现代网球比赛中的问题分析结果可以发现: 当时我国的现代网球选手的成绩在世界上排名一直都很难以向前推移, 其中最主要的原因之一就是教练员和部分选手对于网球比赛中各个项目的理解不是很全面, 还会同时伴随着有一定的理解或者认知失败等错误, 这就直接导致职业运动员的训练水平的进展不是很顺利。心理训练了解程度的多少无疑是决定竞技成绩好坏的重要原因, 由于现在大多数青少年网球运动员依旧是以一般体能训练和技战术训练为主要内容的错误的思想观念, 从而使得很多运动员错失了心理训练的最好的时期, 不能够充分发挥自己应有的水平。在选择聘用教练时一定要进行提升选拔聘请人才的标准, 即教练员不仅要具有丰富的基础理论知识, 还要求他们应该在实践中具备一些较为完善的教学训练和比赛实战管理的经验, 还要求教练员在竞争中应该定期地举行各种交流的活动和比赛, 彼此之间要交换一些经验, 教练员还要求他们应该树立一种终身学习的意识, 加强自我的学习, 不断地改进和完善自己。

## 5. 结论和建议

综上所述, 现代青少年网球训练应注意运动员的心理素质的发展, 使运动员通过艰苦训练获得的竞技能力可以在比赛中得到充分发挥。由于网球相比于其他项目的特殊规定, 在任何比赛中都不允许进行场外辅导(团队比赛除外), 这一规则尤其对于青少年运动员影响巨大, 这也导致了无论在比赛的过程中发生任何情况都需要运动员自行调整和解决, 运动员完全沉浸于只有自身对手以及观众的简单环境之中。因此, 运动员的心理适应能力将直接影响到比赛的结果。将运动员的心理能力训练时间节点划分为赛前, 赛中和赛后, 抓住青少年的心理特点和普遍存在的问题, 遵循训练原则, 选择适宜的训练内容和手段, 通过对青少年进行意念训练、诱导训练和模拟训练来有效提高青少年网球的心理能力, 从而大大提升运动员的竞赛水平和运动成绩。

## 参考文献

- [1] 卢文孝. 探析心理训练在网球比赛中的作用[J]. 科技信息, 2011(17): I0268, I0342.
- [2] 汤国杰. 青少年网球运动员心理技能训练初探[J]. 辽宁体育科技, 2003, 25(5): 31, 34.
- [3] 李勇. 网球比赛中影响运动员心理的重要因素分析与对策研究[J]. 山西体育科技, 2011(4): 53-55.
- [4] 陈剑萍. 青少年网球运动员人格特征、运动表现及其关系的研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2012(4): 98-103.
- [5] 龙平. 分析心理训练在青少年网球教学中的运用[J]. 当代体育科技, 2017, 7(27): 55-56.
- [6] 王冠东. 心理训练对网球运动的影响[J]. 山西体育科技, 2008(Z1): 44-47.
- [7] 黄振海. 浅谈网球运动员心理训练[J]. 华章, 2010(30): 117, 123.
- [8] 唐诗翔. 青少年网球运动员赛前心理状态与心理训练研究[J]. 当代体育科技, 2019, 9(4): 244-245.
- [9] 孔铭. 网球运动员的心理训练方法研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(18): 15-16.
- [10] 王萍. 网球比赛中运动员心理影响因素分析与对策[J]. 当代体育科技, 2019, 9(12): 199-200.
- [11] 张旭辉. 在网球教学中对学生心理技术训练方法的研究[J]. 哈尔滨体育学院学报, 2006, 24(6): 113-115.
- [12] 乔宁. 网球运动员的心理训练四要素分析[J]. 南京体育学院学报(社会科学版), 2003, 17(3): 105.
- [13] 肖毅志. 浅谈网球运动员心理技能的训练[J]. 科教文汇(下旬刊), 2008(24): 179.
- [14] 冀国栋. 青少年网球运动员的心理特征及引导策略[J]. 体育风尚, 2020(8): 107-108.