

普通高校乒乓球选项课学生的体能训练研究

陈紫菁

(湖南科技学院 湖南 永州 425199)

【摘要】乒乓球是一种技术类型的体育项目，但是依然需要在日常进行训练的过程中，进行体能方面的训练，这样才可以利用自己较高的体能与技巧，取得良好的比赛成绩。在一些普通类型的高校当中，教师基本上都缺乏对学生进行体能方面的训练，从而导致学生的训练方式不全面不完整，影响到学生日后的个人能力提升。在本文的分析中，集中阐述了普通高校乒乓球选项课学生的体能训练方法，明确具体的训练方式，为相关领域的工作人员提供一定的参考。

【关键词】普通高校；乒乓球选项课；体能训练；身体素质

引言

在进行乒乓球训练的过程中，学生需要以体能与技巧的训练为基础，加上较强的身体素质，才可以体现出自身的比赛实力。但是，在进行实际训练的过程中，经常会出现仅仅对学生乒乓球技巧进行训练，而无法有效的提升个人体能，这样就会导致学生的实际训练量并不足，使得学生的个人能力无法得到综合性的提升，对体能训练的价值有着明确认知，对于高校的乒乓球选项课开展有着十分重要的作用。

1 研究背景

在对学生进行体能训练，基本上对于学生开展各种运动项目教学时，都需要开展的基础训练内容。进行一个科学合理的体能训练，可以帮助学生不断提升自身的身体健康，也相应的帮助学生提升运动素质，让自身的各个器官以及机体技能得到充分的训练。体能训练是一种对运动者进行技术和战术训练的基础环节，只有有着充足的体能，才可以顺利的执行各种战术，帮助运动者取得一个良好的成绩。另一方面，体能训练也是当下乒乓球训练当中，十分基础的环节。虽然在这项运动的开展中，技巧占据着十分重要的作用，但是体能由于是运动员开展运动的基础所在，使得运动要将体能训练与技巧训练放在同一个地位上。开展体能训练的环节，不仅仅有效对学生的肌肉进行训练，以此增强学生的肌肉力量，也相应的让学生在训练过程中，可以有着更高的身体素质，提升自身的快速反应能力，特别是在运动中的耐力提升。当下高校所开展的乒乓球选项课，是一种为了提升学生综合素质的重要体育运动项目，对其学生进行教学开展中，就需要受到明确出教学的体能训练的价值，以此开展针对性的训练。

2 普通高校乒乓球训练的体能储备重要价值

乒乓球是一种我国的“国球”，深深受到人民群众的喜爱，因此在社会当中开展了各种类型的乒乓球培训中心。组建出了乒乓球训练队、乒乓球协会，甚至在网上进行乒乓球训练的讨论过程中，为人民群众带来较多的乐趣。高校当中的乒乓球选项课的提出，正是一种在这样体育氛围下，所提出的一种训练方式。当下基本上全部的高校都在体育课程的编制中，进行了乒乓球方面的活动开展，以此为其学生的综合素质以及心理素质，进行一定的训练与培养。但是，反观当下的实际训练活动，基本上高校当中的训练内容，都十分缺乏对体能方面的训练，进而直接导致乒乓球的训练开展中，缺乏严谨性与科学性，无法让学生的体育综合素质得到提升^[1]。

体能是一种人体受到遗传或者后天训练后，所形成的一种身体结构、形态功能、调节能力，以及对物质能量进行存储以及转移的能力体现。人体体能的高低，基本上受到形态、身体结构、性别以及系统器官的功能所影响。而对于体育运动当中的体能，则是一种对于运动人员的个人身体素质的展

现。当下对于体能的认知中，可以从运动人员的力量、耐力、速度、灵敏以及柔韧性角度来看。对于乒乓球运动而言，则是一种受到各种因素影响，同时对运动员的个人体能也相应的会有着特殊的要求^[2]。例如，在每以此的比赛当中，都是对于技术以及体能的对抗，只有在日常训练的过程中，重点对乒乓球运动员进行专项体能的储备训练，才可以很好的让运动员实现个人能力的提升。

另一方面，乒乓球也是一种持器械的运动方式，这种隔网的对抗运动，伴随着乒乓球运动的发展，已经从小球变成了大球，同时对比赛当中的规则进行了针对性的转变。其中回合球越来越多的情况下，提升了比赛的观赏性。当时也同样带来对运动员更高的要求，要储备充足的体能，这样才可以完成整场比赛的激烈对抗^[3]。

我国在全国范围内开展的乒乓球运动，始终是秉承着“技术全面、打法凶猛、特长突出、力争主动”的训练方式。但是，在进入到大球时代之后，使得球速得到了进一步的控制，同时旋转的力度也变得较弱。在这样的技术转变下，让运动员在实际运动中，需要有着更高的有氧耐力。运动员为了能够在运动当中取得好成绩，急需要不断的提升击球的力量以及速度。进入到大球时代之后，让训练当中只有保障有着更高体能，才可以高强度的完成正常比赛。

当时对高校当中的乒乓球教学工作而言，基本上受到学生日常学习、生活、就业方面的压力影响，使得经常无法全身心的投入到乒乓球的学习当中。同时，这种选项课的开展中，教学课时也比较短，无法实现全面的训练。特别是在对于学生的体能训练方面，无法实现针对性的训练，因此也直接导致比赛当中的击球质量较差，同时在比赛的过程中，基本上都出现击球力量不足的问题，这样就丧失了乒乓球训练的价值，因此需要重视起乒乓球训练当中的体能训练。

3 体能训练内容

3.1 力量素质训练

在进行对于力量的认知中，首先力量素质是一个运动人员的身体机能或者一部分肌肉工作时，对于外界阻力的克服能力体现。在外部阻力出现之后，基本上是呈现出外部物体的重量、自然重力、摩擦力以及空气或者水体的阻力，都会对运动人员带来一定的运动阻碍。

因此，实际体能训练时，就需要基于素质训练的方式，可以进行负重深蹲、连续蛙跳、静蹲、抗阻深膝等类型的训练方式，这些运动方式主要针对学生的下肢力量进行训练。需要注意的是，为了保障训练过程中的科学合理性，基本上要能够积极的保障整体训练的时间以及次数，都要结合起学生的实际情况，保障整体训练过程中的科学合理性，这样才可以很好的提升训练强度，让学生在合理的训练方式下，提升个人能力。其次，在对上肢进行力量素质的训练中，则

是可以利用徒手挥拍、俯卧撑联系、持轻哑铃进行挥拍运动,这样可以很好的实现上肢力量的提升,帮助学生很好的提升自身的身体素质。对于这种力量方面的素质训练,可以让学生在之后的乒乓球训练时,具备着较强的力量基础,对于各种技巧能够顺利的训练和掌握,是训练环节是非重要的基础环节。

3.2 灵敏素质训练

这是一种运动人员在运动的过程中,在出现各种变化的情况,能够快速、准确、协调的做出一些运动的能力。这是人们在运动的时候,人体运动技能以及身体素质在运动当中的综合性表现。通过大脑皮层神经活动,可以体现出一个人的灵活程度以及对突然情况的应变综合能力,构成了运动人员的灵敏素质基础。因此,在日常进行运动训练的过程中,明确出灵敏的基础理论,就可以针对训练内容进行优化以及改善,从而帮助运动员全面提升灵敏素质,帮助运动员进一步的提升个人能力。

对其发展灵敏素质,还要积极的利用固定转换体位的训练方式。在实际训练内容的编排中,可以安排学生进行折返跑、8字跑、穿梭跑等活动。其次,还可以在变速与变相的跑步训练中,全面加强训练的能力,特别是在训练的过程中,要很好的利用躲闪、起动以及快速急停等训练方式,全面的提升训练的强度以及能力,这样就可以帮助学生不断提升个人的运动灵敏度,提升综合素质。

阻力方面的训练,可以起到良好的训练效果。日常对学生开展这种类型的训练方式中,可以很好的解决拉球力量不足的问题。

3.3 速度素质训练

速度素质的提升,主要是指人体在运动的过程中,特别是在一些快速运动的过程中,是否可以短时间完成某项运动。速度素质是当下十分基础的素质之一,也是全面身体训练水平的基础所在。在当下乒乓球运动的发展背景下,使得对于器材以及设备进行了全面的改进,因此导致乒乓球速度也越来越快。在这样的情况下,就使得运动的整体频率越来越高,一旦缺乏速度素质方面的训练,就会导致运动员体能并不满足运动的开展,造成运动成绩的下降。特别是在高校阶段的训练中,这种速度的素质训练,也相应的为学生提供一个良好的训练效果。因此,为了进一步的提升训练的针对性,就可以在设计的训练中,针对不同距离记性直线冲刺跑,来回的训练方式下,提升学生短时爆发力。

3.4 专项耐力素质

这是一种在训练的过程中,主要体现在人体在长时间的运动过程中,所需要克服疲劳的能力。因此,基本上这种能力也是直接反应出身体健康水平,以及体现出身体素质的重要体现。在进行乒乓球训练的过程中,基本上会以此进行一个多小时的训练,因此对于运动员的体能要求比较高。因此,为了保障学生可以在日常参与到乒乓球比赛的过程中,有着较高的实力,就要重点对学生的耐力进行体能训练,帮助学生保持较强的运动耐力。

具体的训练过程中,可以利用各种折返跑、连续跳台阶、连续半蹲跑等诸多方式,进行相应的耐力训练。其次,也可以使用双摇跳绳的方式。具体的训练中,首先摇动绳子,在跳绳时将双手放在腰间,双脚踝乏力,同时脚后跟尽可能的不要碰到地面。在这样的锻炼方式,不仅仅可以起到对学生自身耐力的训练,也相应的对学生的心肺功能进行了训练,有效提升了训练的整体强度。另外,在进行蹲跳的训练过程

中,让学生前脚掌内侧进行发力,这样练习的内容上,让学生始终保持一个较强的耐力训练方式。在一个良好的训练方式下,不仅仅让学生的个人耐力得到了提升,也相应的体会到运动过程中的合适发力点,这样才可以在整个运动的过程中,不会出现损伤自己的情况。

4 体能训练的注意事项

首先,在实际训练开展中,需要对训练的内容以及方法进行针对性的分析,这样才可以让一个科学合理的方式,开展相应的训练和能力提升。其次,还要在进行训练过程中,保持较高的兴奋度,特别是需要在进行训练中,搭配着一个合理的内腹训练,这是帮助学生可以伴随着锻炼,在提升体能的同时,也相应的可以很好的让上肢与下肢进行力量的同时提升,这对于学生的综合体育素质带来了较为明显的提升。特别是在普通高校当中的训练,日常的身体素质并不高,同时长期缺乏上肢与下肢的力量训练,避免在训练中,由于自身力量不足,而导致训练环节出现一定的问题。

其次,在进行体能方面的训练中,就要积极的保障循序渐进的训练方式,以此进行针对性的训练处理。另一方面,还要加强在训练过程中的强度以及练习次数的整体性考量。基于疲劳、回复、加量以及疲劳处理的方式,进行全面的提升运动量。在这种的体能训练过程中,要相应的做好运动的保护措施,这样才可以让整个训练的过程中,都能够始终保持在一个安全的范围当中。基本上训练之前,就需要教师针对学生现阶段的实际体能情况,进行针对性的训练活动安排,加上对学生各种训练能力的处理,保持一个较强的训练核心的提升。一个好的训练方式下,基本上都要积极的加强营养以及监督方面的能力提升。另外,由于乒乓球在训练的开展中,体能是一种重要的基础所在,因此就需要充分的保障进行技能以及智能的双重训练。一个好的训练方式下,基本上是在进行体能方面的集中训练,之后再继续进行后续的技巧的训练。体能训练往往是对学生开展乒乓球运动的基础条件,只有将运动的基础打牢,才可以在未来的教学工作中,顺利的进行各种其他类型运动活动训练开展,保障学生的个人身体素质得到提升。

总结

综上所述,在对普通高校所开展的乒乓球选项课的过程中,为了全面提升学生的个人运动能力,以及在其训练过程中,可以掌握更多的乒乓球个人能力,就要积极的保障整体训练的环节,重视起体能方面的训练技巧,帮助学生个人体能的提升。

参考文献:

- [1] 于浩,周天伦. 普拉提核心力量训练在高校乒乓球专项课程中的教学应用研究——以山西师范大学为例[J]. 安徽体育科技, 2022, 43(01): 88-92.
- [2] 刘晗,李水苗. 高校体育课程思政融合方式探索与路径分析——以乒乓球课程为例[J]. 体育科技文献通报, 2021, 29(10): 169-170.
- [3] 李钰涛. 高校体育教学模式的创新研究——以“快乐终身”乒乓球教学模式的构建为例[J]. 当代体育科技, 2020, 10(25): 125-126+129.

作者简介:

陈紫菁(1993-07-09)女,汉,籍贯:永州,毕业专业:运动训练,毕业院校:湖南师范大学,学历:本科;单位:湖南科技学院 职称:助教;研究方向:乒乓球教学训练理论与方法。