

PNF 法在乒乓球训练热身阶段的运用

邱斌

(南京市丁家庄第二小学 江苏南京 210000)

摘要: 乒乓球是国家体育运动中组成部分之一, 这项运动深受人们的喜爱。通常在运动之前, 为了避免拉伤自己, 运动员都会完成一些热身运动。而 PNF 法就是在乒乓球运动过程中使用的方法, 不仅可以帮助运动员降低拉伤的次数, 还可以不断的提升运动员自身的运动能力水平, 更好的发挥自己。文章主要围绕 PNF 法在乒乓球训练热身阶段的主要运用, 并提出几点作为参考数据。

关键词: PNF 法; 乒乓球训练; 热身阶段

引言: 运动行业一直是国家较为关注的一项工作, 根据对国家乒乓球项目的实际情况分析得知, 只有不断的提升运动员自身的能力水平, 才能更好的在比赛中赢得胜利, 使国家的运动事业可以不断的推动。运动员在进行运动之前, 都需要完成一定的热身训练, 才能正式投入到比赛中。而在乒乓球训练中, 主要采取 PNF 法来完成热身。这种方法对于运动员有很多好处, 一方面能够全面的保护运动员人身安全, 另一方面能够强身健体, 让运动员可以在比赛中更好的发挥自身实力。因此, PNF 法开始被国家广泛的使用在乒乓球训练中。

一、针对 PNF 法的主要论述

PNF 法最早是国外运动中经常使用的一种方法, 而且这种方法在早期主要被人们运用在康复环节中, 属于一种效果明显的康复方法。同时, 这种康复方法被运用在改善神经性功能障碍肌肉方面中, 能够帮助人员恢复自身以往形成的损伤。据相关资料了解, 这种方法主要的原理就是将人员身体当中还没有被开发的潜能全部开发出来, 使人员可以在训练过程中可以保持在最好的状态中。另外, PNF 法可以帮助所有训练者在完成锻炼期间, 自身的肌肉可以得到更好的放松, 并增强肌肉自身的强度和力度。如此一来, 训练者在具备更强运动能力的同时, 还能提升训练者身体各个方面的能力水平。PNF 法被运用在运动员训练期间, 其中主要的作用就是为了能够更好的保护运动员全身关节以及肌肉组织不被拉伤, 并逐渐扩大运动员在训练中身体部位的锻炼, 以此来强化自身的综合运动能力。由此可见, PNF 法在乒乓球热身训练中具有明显的成效, 所以国家开始将 PNF 法结合在乒乓球的热身训练中, 从而让运动员呈现出最好的状态来完成训练, 为日后的比赛做出充足的准备。

二、运动员在乒乓球训练中主要存在的损伤以及原因

国家运动员每天需要经过大量的训练, 逐渐提升自身的运动能力, 使自己可以在比赛中更好的发挥实力。虽然大量的训练能够帮助运动员不断的进步, 但是运动员在训练期间经常会出现一些损伤, 给运动员自身的健康带来影响, 甚至有些运动员在训练中出现严重的受伤现象, 以至于断送自己的职业生涯, 给运动员带来不可磨灭的伤痛。根据对运动员在乒乓球训练中的调查得知, 运动员在训练期间逐渐存在的损伤一共分为两种: 其一, 关节损伤; 其二, 肌肉拉伤。这两种损伤对于运动员的健康有着很大的关联, 一旦运动员出现这两种损伤之后, 不仅会影响到运动员的训练成效, 还会阻碍到运动员的正常训练进度, 给运动员造成一定的损失。关节损伤主要就是运动员自身关节韧带的拉伤现象, 形成这种损伤的原因就是, 运动员在乒乓球训练的过程中, 自身的关节不能承受训练当中的强度, 给运动员的身体带来很大负担。久而久之, 运动员关节当中的软组织就会承受不住训练形成的压力, 最终造成关节损伤。另外, 运动员的肌肉拉伤也是训练中经常发生的问题之一, 这种损伤主要是运动员在训练中没有按照自身承受范围之内来完成相关运动项目, 导致自身的肌肉无法承受训练工作中的强度, 最终就出

现肌肉拉伤。以上这两种损伤, 对于运动员将来的发展和训练都存在很大的弊端, 需要尽快对运动员这种训练方式做出有效的调整和优化, 才能尽快杜绝运动员在日后的训练中再次出现同样的状况。

三、乒乓球训练过程中 PNF 法的主要作用

由于 PNF 法是一种非常有效的训练方法, 能够促进运动员自身的运动能力水平, 所以这项方法在乒乓球训练过程中逐渐开始得到更加普遍的运用。据以往运动员锻炼情况可以判断出, PNF 法自身具备很多优势。可以帮助运动员增加身体整体的柔韧度, 以此来提高运动员的肌肉承受能力, 使运动员自身的肌肉可以得到更好的放松。在训练以及比赛期间还可以更好的发挥, 从而展现自己的实力。

(一) 有助于全方位促进运动员自身的柔韧度

随着国家对运动事业不断的关注, 使得运动员开始在训练中寻求更好的方法, 来锻炼自身的运动素质, 为日后的训练以及比赛做出充分准备。经过不断的探索, 国家已经将 PNF 法正式运用在乒乓球的训练当中, 来提高运动员的综合能力。一般运动员在乒乓球的训练中, 使用 PNF 法不仅可以有效改善运动员本身的柔韧度, 使运动员的能力可以得到提升, 便于在训练以及比赛中可以更好的发挥自己的作用^[1]。据了解, PNF 法的热身训练环节中, 主要针对运动员整体的肌肉组织和上下关节部位来实施锻炼, 使运动员可以在乒乓球热身训练中得到全面的提升, 以及来促进所有运动员身体素质。与此同时, PNF 法还可以促进运动员自身的协调性能力, 让身体当中的肌肉可以得到更好的放松, 便于高效完成训练指定环节, 从而提高训练工作的质量以及效率, 使动作可以更加完美的展现出来。如图所示:

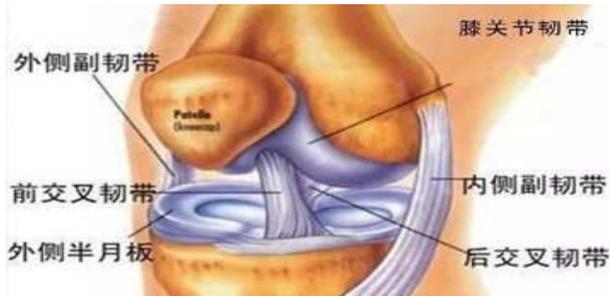


图一: PNF 法柔韧度拉伸

该运动员在具体的训练开展之前, 采用 PNF 法来加强自身柔韧度的整体拉伸, 使自己的关节可以达到更加灵活的状态, 便于提高动作完成度, 才能增加获胜的概率。在此期间相关人员需要注意的是, 在整个拉伸环节中, 要结合运动员自身的情况来设定模式, 避免拉伸模式超出运动员自身的承受范围之内, 使运动员在拉伸中形成损伤。经过不断的拉伸, 运动员的肌肉和关节都会处于一种非常放松的状态, 并自身的柔韧度来完成相关的环节。因此, 在经过多次的实际研究表明, PNF 法在乒乓球热身训练中 can 取得很大的成效, 进而推动国家运动事业的全面发展进程。

(二) 能够防止运动员在训练期间形成肌肉拉伤问题

运动员在训练期间难免会发生不同情况的损伤,给运动员的身体造成一定的损害,甚至严重的损伤会导致运动员无法继续锻炼,最终将会给运动员的生活带来很大的变动。国家在将PNF法引进乒乓球的热身训练环节之后,在工作中得到了很大的进步。一方面能够减少运动员在热身锻炼中出现肌肉拉伤的机率,另一方面能够合理的控制运动员在训练中动作的合理化,才可以对运动员的肌肉起到良好的保护作用^[2]。乒乓球项目是一项全身的运动,运动员在进行训练或者比赛时,需要全身的部位达成统一的配合,才能将自身存在的潜力发挥出来,以此来取得更加优异的成绩。如图所示:



图二:人体韧带组成

一般运动员在乒乓球的热身训练中,采用PNF法之后,人员自身的肌肉会随着动作发生一定的变化。也就是说,运动员在完成PNF法时,自己的肌肉会形成等长收缩的情况,对肌肉产生强烈的刺激,然后肌肉就会将自己的这种状态利用一个信号,并给中枢神经传递。最后,运动员的身体将会发生一种条件性的反射情况,使运动员自身的状态可以达到最放松的程度。运动员自身的肌肉在这种完全放松的状态中,必定不会出现肌肉拉伤的问题,让运动员能够始终保持健康,通过合理的训练才能不间断的提升自身的运动能力,为自己的发展前景做出有效的奠定。这样一来,运动员的身体就会在热身训练中形成一层保护膜,使运动员可以始终保持健康。因为,PNF法对于运动员的热身训练极为重要,所以运动员在进行训练过程中,国家一定要安排专业的人员对运动员进行指导和纠正,让运动员在热身训练中可以保证动作具有标准性,才可以正确完成训练模式。

(三)有助于更好的提升运动员自身力量素质

众所周知,将PNF法运用在乒乓球的热身训练中,已经取得明显的成绩,并在当今时代中深受运动员的喜爱。而结合PNF法还可以不断丰富运动员自身的力量素质,让力量素质可以随着运动员的练习得到提升,便于运动员更好的开展乒乓球比赛^[3]。热身训练中,在PNF法的融合下,运动员可以感受到更加强烈的力量感,以此来增加运动员自身的肌肉强度,才能够不断的在训练中达到能力提升。实质上,PNF法在乒乓球热身训练中,主要围绕反复收缩的方法来完成。这种方式就是让运动员在训练中按照规定的模式或者流程来经过不断的反复练习,来强化自身的各项运动能力素质。同时,运动员通过这些规定模式的练习之后,都会给肌肉和肌腱起到良好的刺激作用,从而使运动员自身的活动关节可以逐渐扩大范围,最终身体的所有部位都可以达到完美的状态中。这样的状态下,不仅能够有效的降低运动员在以往训练中的拉伤情况,还能让自身肌肉的伸缩力量可以得到很大的进步,进而在乒乓球的训练和比赛中更好的展现自己的实力,为国家赢得更高的荣誉。例如,在乒乓球的“抓地面反弹球”的训练环节中,首先,运动员需要保持原地站立或者双脚开立的状态;然后运动员就需要将手持的乒乓球垂直击落在地面;最后,运动员要注视地面的乒乓球,当球弹起时,运动员则需要将乒乓球准确的接入手中,进行一张一合连续抓球。运动员要想达到熟练的状态,那么每天都需要进行多次且反复的接球练

习,才能达到最佳理想状态,并提升自身的运动素质能力。另外,从当前的运动员实际训练情况来看,运用PNF法在热身练习之后,运动员在练习中展现出的力量已经得到明显的提升,使得运动员呈现出一种更加灵活的状态。

(四)针对运动员起到良好的放松效果和康复作用

PNF法在乒乓球热身训练中有很多优势,其一可以提高运动员整体身体的柔韧度以及力量能力素质水平,使运动员可以在不断的训练中可以得到更好的发展。其二,PNF法可以帮助运动员在训练中更好的放松肌肉,防止运动员出现肌肉拉伤的问题,给运动员的训练造成严重的影响。其三,运动员还可以更好的消除以往训练中的疲劳感,使得训练工作具有高质量的作用,为运动员的身体机能发展做出有效的铺垫^[4]。以往运动员在乒乓球的热身练习中,经常会出现一些不同程度的损伤,使运动员自身的能力开始急剧下降,并在日后的训练中无法继续完成相关项目。但是,PNF法还可以有效的针对这些运动员进行康复训练,帮助运动员可以恢复正常,并在热身训练中继续完成锻炼。可见,PNF法在乒乓球的热身训练中一直占据着重要的作用。根据对国家乒乓球运动员的详细调查和分析得知,在热身训练中,大部分运动员自身都会由于使用方法不正确,导致运动员在训练中逐渐形成各种不同的损伤,使运动员无法在热身训练中继续前进。在当今时代的背景下,乒乓球运动员在热身训练中,经常出现的损伤就是肌肉拉伤问题和韧带损伤问题最为严重。这些问题的发生,一是由于运动员在热身训练环节中没有按照正确的流程,使得自己的动作没有达到标准;二是乒乓球热身训练中本身方法就存在一定的问题,给运动员带来相应的影响。针对这种问题,相关人员在工作中需要尽快指定出合理的处理方法,使运动员在热身训练中可以得到更好的发展,以此来在比赛中赢得更好的成绩,为国家争光。因此,在乒乓球的热身训练中,运动员之间可以在训练中共同努力,并结合相互配合的方法,来完成对抗性阻力以及助力的练习,以此强化自身受伤关节可以在训练中提高恢复能力。虽然PNF法在目前的乒乓球热身训练中具备很多优点,但是这项方法最早是国外开始使用,我们国家起步较晚,所以在实际的运用过程中,还是会存在一些细小的问题,来影响到运动员的热身训练以及康复成效等。根据这种情况,国家还需要加大对PNF法的研究和探索,使PNF法可以得到不断完善,最终推动国家运动事业的整体发展进程。

总结:

综上所述,PNF法在乒乓球的热身训练中占据着非常关键的位置,这种方法对于运动员的整体发展可以起到良好的作用。通常在具体的乒乓球热身训练环节中,PNF法具备一定的优点,既可以有效的降低运动员在以往热身训练中出现损伤次数,又可以不断的提升运动员自身的力量能力素质水平,在训练和比赛中可以更好的发挥自身运动实力。另外,运动员经过长期的PNF法练习,有助于在训练和比赛中可以更好的放松肌肉,避免肌肉出现拉伤的问题,从而对运动员做出全面的保护。

参考文献:

- [1]张文江.浅议PNF法在乒乓球训练热身阶段中的作用[J].现代经济信息,2020(12):432.
- [2]曹霖,薛晋智,尹德雷.PNF法在乒乓球训练热身阶段中秀用的作用分析[J].安徽体育科技,2021(6):61-63.
- [3]李蕴炜.PNF法在乒乓球训练热身阶段中的作用分析[J].体育风尚,2020(6):126.
- [4]王伟鹏.基于PNF法分析乒乓球的运动热身训练[J].运动,2020(5):43-44.