

乒乓球训练中的体能训练策略探究

张江

(抚顺矿务局职工工学院 辽宁 抚顺 113000)

[摘要]在竞技体能训练中非常重要的一项内容就是专项体能训练,在实际训练的过程中要对运动项目的不同特点进行结合,来对有用的训练方法做出选择,通过这样的方式,来使运动员的力量、灵敏度以及速度等多个方面的专项技能水平能够得到有效的提升,这对于提升专项运动的竞技水平来说,所具有的意义是非常关键的。乒乓球训练中自然也是如此,在实际训练的过程中要对体能训练予以高度的重视,通过有效的体能训练方式使训练效果得到有效的提升。本文介绍了几种能够训练乒乓球运动员体能的方式。

[关键词]乒乓球;训练;体能

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.03.1678

1. 专项素质训练

1.1 专项素质训练

对于乒乓球运动员来说,要想取得胜利,非常关键的一点就是速度。我国的乒乓球运动员之所以能够在世界范围内占据不败之地,就是能够对乒乓球运动的规律产生正确的认识,并且对近台快攻的战术进行应用。为了能够将传统的优势充分的发挥出来,非常关键的一点就是要对速度素质的训练进行强化。对于乒乓球运动来说,在击球的过程中其挥动球拍的速度就是对合适的击球点做出选择之后再身体快速的移动。在比赛的过程中,运动员的判断、反应以及移动等都一定要快速,将动作方向的变化把握住,这样在比赛变化如此迅速的情况下才能够赢得胜利。将无机胶水应用到球拍当中之后,将弹性减小,放缓的击球的速度,在这样的情况下,对于运动员的专项速度素质提出了非常严格的要求。

1.2 专项速度素质训练发展方法

在采用了规范化动作的前提条件下,在单一或者组合技术之下,运动员徒手快速的对球拍进行惠东,通过这样的方式将球拍加重;多球联系当中将供求的速度加快;负重条件下来练习运动员的步法移动;将各类定点与旋转、具有不同节奏的球的供应速度加快,这样运动员在回球的过程中才能够对自身的判断能力进行提升,使其反应、步法移动以及击球挥拍等的速度都保持在较高的状态。

2. 耐力素质训练

乒乓球运动员在训练的过程中,训练其耐力能够使运动员的肌肉活动能力得到提升,并且还能够让运动员将疲劳期有效的抵抗掉。通常情况下,一般耐力训练和专项耐力训练是耐力训练的两种类型。在不断加长乒乓球对打时间的情况下,会将球的来球速度增加,这样一来,会对运动员的耐力和体力都造成非常大的损耗,会严重的损伤运动员的身体,并且还会对最终的比赛成绩造成一定的影响。在这样的情况下,运动员耐力素质训练的内容主要包括以下几个方面,首先是在实际训练的过程中对一般的耐力训练进行发展。可以将八百米、一千五百米、三千米以及五千米等中长跑联系作为耐力训练的内容,通过长时间负荷训练来对运动员身体机能的调节能力进行提升。在实际训练的过程中通过对长跑训练的应用,来对运动员的耐力进行提升。其次是通过中长跑的方式来训练乒乓球运动员的耐力。教练人员可以将反复训练以及重复训练等的训练次数增加的方式,来训练运动员的组织耐力素质。另外,教练员还可以结合多球训练和比赛训练的方式来使运动员的耐力素质得到强化。

3. 适当训练综合素质

乒乓球运动员在训练的过程中,为了能够使运动员的专项素质能够得到一定的提升,要对实际的训练情况和运动员的身体情况进行充分的结合,来将训练的内容合理的制定出来。首先,如果运动员没有良好的身体素质,那么在训练的过程中,前二十分钟,教练员可以带领运动员提前将热身运动做好,这样以免在后续训练当中运动员拉伤肌肉。压腿、慢跑、匀速跑

以及冲刺跑等都可以作为热身运动的主要项目。将热身运动完成之后,主要就是要训练运动员的身体素质,蛙跳、接力跑以及兔子跳等都属于身体素质训练的主要内容,通常情况下需要完成四十到六十分钟的身体素质训练。完成身体素质训练之后,放松训练就是运动员接下来要完成的内容,其主要的目的就是使运动员紧绷的身体肌肉组织得到一定的缓解,通过这样的方式来对运动员身体疲劳期或者是肌肉拉伤情况的出现进行有效的预防。其次,在运动员技术不够好的情况下,一定要将合理的训练内容制定出来。时应该对运动员现有的技术情况进行调查,例如有些运动员没有良好的发球技术、有些运动员没有良好的防守能力、有些运动员没有强大的体力恢复能力等;随后要对运动员不同的体能情况进行结合,将训练内容有针对性的制定出来,通过这样的方式来使运动员拦球技术的掌握能力得到有效的提升。另外,在运动员力量与耐力不好的情况下,教练员可以专门安排出几节课的时间来对其力量与耐力进行训练。在训练的过程中教练可以对力量馆、核心力量等方法进行应用,还可以通过五羊训练的方式来训练运动员的耐力。另外通过发球、对拉以及攻防训练的方式来对运动员的力量进行提升,并且还能够让运动员对自身力量的应用能力产生全方位的了解。提高运动员耐力的主要目的就是为了避免在比赛的过程中有体力不支的情况出现,这样能够使运动员在比赛中出现的运动损伤从根本上得到预防。

4. 专项灵敏素质训练

对于乒乓球运动员来说,一项非常重要的内容就是训练器灵活性,也就是将动作方向快速改变的灵活性。对运动员的灵敏性素质进行提升,能够使其专项技术动作的协调性得到强化,并且对其动作的准确性进行提升。在实际训练的过程中,提升运动员的专项灵敏素质,因此一种非常主要的方式就是发展其协调性,灵敏素质在一定程度上决定了其专项素质的发挥水平。

结束语

在社会经济发展速度越来越快的情况下,不断的提升着我国的国民综合素质,对于我国国民来说,一项老少皆宜的运动就是乒乓球。乒乓球运动员在训练的过程中,要将合理的专项体能训练方法制定出来,并且要对运动员的实际情况进行充分的结合,对训练量做出适当的增加,严格的按照训练计划将训练任务完成。在训练的过程中,一定要注意的一点是一定要保证运动员的身体状态处于良好的状态,这样其比赛的成绩才能够更好。

参考文献

- [1]赵世聪.乒乓球运动员体能训练原则与方法研究[J].价值工程,2017(9):292-293.
- [2]曹爱斌.普通高校乒乓球训练中体能训练方法研究[J].搏击(体育论坛),2017(08):77-78.
- [3]李智伟.乒乓球体能训练教学与实施策略[J].当代体育科技,2018,5(07):49.