

银川市高职院校乒乓球选项课教学中体能训练原则与方法研究

李 杰

宁夏工商职业技术大学 宁夏 银川 750000

摘 要：本研究聚焦高职院校乒乓球选项课教学中的体能训练，深入剖析其重要性。阐述体能训练对提升学生乒乓球技能、预防运动损伤及促进身心健康的积极作用。详细探讨体能训练应遵循的针对性、循序渐进、全面性及区别对待等原则。介绍力量、速度、耐力、灵敏与协调等常用训练方法。同时展望高职院校乒乓球选项课体能训练在科技融合、个性化定制及跨学科合作等方面的发展趋势，旨在为该课程体能训练的科学开展提供理论参考与实践指导。

关键词：高职院校；乒乓球选项课；体能训练原则；体能训练方法；发展趋势

引言：在高职院校体育教育体系中，乒乓球选项课是备受学生欢迎的课程之一。乒乓球运动不仅具有较高的趣味性，还能有效锻炼学生的身体素质和反应能力。然而，在实际教学中，体能训练往往容易被忽视，导致学生在乒乓球技能提升和运动表现上受到限制。因此，深入研究高职院校乒乓球选项课教学中的体能训练原则与方法具有重要的现实意义。本研究将围绕体能训练的重要性、应遵循的原则、常用方法以及发展趋势展开探讨，以期为提高乒乓球选项课教学质量提供有益参考。

1 高职院校乒乓球选项课体能训练的重要性

1.1 提升乒乓球技能水平

在乒乓球选项课程里，体能训练是提升学生技能水平的重要基石。其一，快速移动能力至关重要。比赛中球速快、落点多变，像应对刁钻斜线球时，移动迅速的学生能及时到位精准回击，提升击球准确性与稳定性，反之则易失误。其二，强大力量素质是击球威力保障。通过哑铃弯举、深蹲等针对性训练增强肌肉力量，击球时充分运用，可加快球速、增强旋转，让对手难以招架。其三，出色耐力不可或缺。乒乓球赛程长，耐力好的学生能全程保持良好竞技状态，而体能不足者后期易疲劳，技术动作变形，影响比赛成绩。

1.2 预防运动损伤

乒乓球运动中，学生常需频繁快速启动、急停、转身，这对关节和肌肉压力颇大。若学生体能欠佳，关节和肌肉易因压力过大增加运动损伤风险，像膝关节、踝关节在频繁移动急停中易受伤，腰部肌肉转身击球时也易拉伤^[1]。科学的体能训练能发挥重要作用，它可增强学生肌肉力量，为关节提供更好保护，减轻关节压力；提高关节稳定性，降低扭伤几率；改善身体柔韧性，让学

生运动时动作更自如，减少因动作僵硬引发的损伤，有效预防运动损伤。

1.3 促进学生身心健康

体能训练在高职院校乒乓球选项课程中，对学生的身心健康有着显著的积极影响。从身体方面来看，体能训练能够提高学生的身体素质，增强心肺功能、肌肉力量和身体协调性等，使学生拥有更健康的体魄。在心理方面，体能训练可以成为学生缓解学习压力的有效途径。在乒乓球选项课的体能训练中，学生可以将注意力从学习压力中转移出来，专注于运动本身，从而放松心情。同时通过不断地挑战自我、克服困难，学生的自信心和意志力也会得到增强。在团队训练和比赛中，学生还能学会与他人合作，培养团队合作精神和竞争意识，促进学生的全面发展。

2 高职院校乒乓球选项课体能训练应遵循的原则

2.1 针对性原则

乒乓球运动作为一项对技术细节和体能素质要求极高的运动项目，有着独特的技术要求和运动特点。在比赛中，运动员需要频繁地移动、快速地挥拍、精准地击球，同时还要应对对手各种变化多端的球路，这就要求运动员具备良好的力量、速度、耐力、灵敏和协调等体能素质。鉴于乒乓球运动的这些特性，体能训练计划的制定必须紧密围绕这些体能素质展开，做到有的放矢。不能盲目地进行训练，而要根据乒乓球运动的需求，有针对性地强化相关体能素质。例如，针对击球力量，训练计划要着重提升上肢和腰腹力量；对于移动速度，则要着重训练下肢的爆发力和反应速度。只有遵循针对性原则，才能确保体能训练与乒乓球运动实际需求相契合，使学生的体能得到切实有效的提升，从而在比赛中更好

地发挥技术水平,提高竞技能力,取得更优异的成绩。

2.2 循序渐进原则

体能训练是一个逐步提升的过程,必须遵循由易到难、由简到繁、由轻到重的顺序。在初期的练习中,应选择负荷较小、难度较低的训练内容,让学生逐渐适应训练强度,为后续的训练打下基础。例如,在力量训练初期,可以先从较轻的哑铃和较少的重复次数开始,随着学生体能的提高,再逐渐增加哑铃的重量和重复次数。在耐力训练方面,可以先从短距离的慢跑开始,逐渐延长跑步的距离和时间^[2]。循序渐进的训练原则可以避免过度训练导致学生受伤或产生厌学情绪。如果一开始就进行高强度、高难度的训练,学生可能会因为身体无法承受而出现疲劳、疼痛等问题,甚至对体能训练产生恐惧和抵触心理,影响训练效果。

2.3 全面性原则

体能训练要涵盖力量、速度、耐力、灵敏、协调等多个方面,促进学生身体素质的全面发展。不能只注重某一项体能素质的训练,而忽视其他方面。在实际训练中,要合理安排训练内容和时间,确保各项体能素质都能得到锻炼。例如,在每堂课的训练计划中,可以安排2~3次力量训练、2次速度训练、1~2次耐力训练,同时穿插进行灵敏和协调训练。通过全面的体能训练,学生可以更好地适应乒乓球运动的各种需求,提高运动表现。

2.4 区别对待原则

学生之间存在个体差异,如年龄、性别、身体素质、运动基础等。因此在制定体能训练方案时,要充分考虑这些因素,做到区别对待。对于身体素质较好、有一定运动基础的学生,可以适当增加训练的强度和难度,以满足他们的训练需求,进一步提高他们的体能水平。而对于身体素质较弱、缺乏运动经验的学生,则要从基础开始,逐步提高训练水平。例如,在力量训练中,对于力量较弱的学生,可以先从较轻的重量和较少的重复次数开始,随着体能的提高再逐渐增加负荷。遵循区别对待原则,可以使每个学生都能在体能训练中获得适合自己的发展,提高训练效果。

3 高职院校乒乓球选项课体能训练的常用方法

3.1 力量训练方法

力量是乒乓球运动中不可或缺的体能要素,科学的力量训练能显著提升学生的击球表现。(1)上肢力量训练中,哑铃弯举是经典动作,通过反复屈伸手臂,针对性强化肱二头肌,让手臂在击球时能更有力地收缩。俯卧撑能同时锻炼胸大肌、三角肌前束与肱三头肌,增强上肢整体力量与稳定性,使学生在击球瞬间能更好地控

制球拍。引体向上着重锻炼背部与上肢拉力,强大的背部力量能为击球提供更充足的发力基础。(2)下肢力量训练方面,深蹲可全面锻炼大腿前后侧及臀部肌肉,增强腿部力量与稳定性,让学生移动更稳健。蛙跳能提高腿部爆发力与弹跳能力,便于快速启动和起跳击球。提踵主要锻炼小腿三头肌,改善起跳能力,使脚步移动更灵活。(3)腰腹力量训练里,仰卧起坐增强腹直肌力量,平板支撑锻炼核心肌群提升身体稳定性,俄罗斯转体锻炼腹斜肌,利于击球时力量传递与身体平衡。

3.2 速度训练方法

速度是乒乓球运动中的关键要素,直接影响着学生的比赛表现,以下几种速度训练方法能有效提升学生的速度素质。(1)反应速度训练方面,教师可利用突然发出的信号,如吹响哨声让学生迅速起跑,或者做出特定手势引导学生快速移动。这种训练方式能锻炼学生的神经反应速度,使其在比赛中面对对手的击球能迅速做出判断和反应。(2)移动速度训练中,小步跑能提高学生脚步的频率,让脚步移动更加灵活;高抬腿跑可增强腿部肌肉的爆发力,提升移动速度;折返跑则能锻炼学生在不同方向上的快速移动能力,使其在比赛中能够快速到达最佳击球位置。(3)动作速度训练可通过快速挥拍、快速击球等练习来实现^[1]。学生反复进行快速挥拍动作,能增强手臂肌肉的收缩速度;快速击球练习则能让学生在实际击球中提高动作的连贯性和速度,从而提升击球的质量和效率。

3.3 耐力训练方法

耐力是高职院校乒乓球选项课学生必备的体能素质,良好的耐力能让学生在比赛中保持稳定发挥。(1)有氧耐力训练,推荐设定时间跑、设定距离跑等运动,也可在空余时间进行长距离游泳和骑自行车练习。长跑可增强心肺功能,提升全身耐力;游泳能锻炼到全身肌肉,且对关节压力小,有效提高心肺耐力和身体协调性;骑自行车能锻炼腿部力量和心肺功能。这些有氧运动能逐步提升学生的心肺功能和耐力水平,让学生在长时间比赛中保持良好的体能状态,减少因疲劳导致的失误。(2)无氧耐力训练可采用间歇训练法,如短距离冲刺后短暂休息再继续冲刺,能增强学生的无氧代谢能力,使其更好地适应乒乓球比赛中高强度的间歇性运动。

3.4 灵敏与协调训练方法

在乒乓球运动中,灵敏与协调能力对于学生应对复杂多变的球路至关重要,以下两种训练方法能有效提升这些能力。(1)绳梯训练是一种高效的方式。借助绳梯开展交叉步、侧步、转身等脚步移动练习,能极大提高

学生的脚步灵敏度。在快速且规律的脚步移动中,学生需要精准控制身体重心和步伐间距,这有助于提升身体的协调性,使其在比赛中能更灵活地移动到合适位置击球。(2)球类游戏也别具效果。组织乒乓球相关的多球练习、反应抓球游戏等,能让学生在轻松愉快的氛围中锻炼反应速度、灵敏性和协调性。游戏中的不确定性会促使学生快速做出判断和反应,不断调整身体姿态和动作,进而提升他们在实战中的应变能力和身体控制能力。

4 高职院校乒乓球选项课体能训练发展趋势

4.1 科技融合趋势

在科技浪潮的推动下,乒乓球选项课体能训练正迎来新的变革,科技融合成为显著趋势。(1)运动传感器、智能手环等设备在体能训练中发挥着重要作用。它们能实时监测学生的心率、速度、力量等运动数据,为教师提供精准的训练反馈。教师依据这些数据,可及时了解学生的身体状况和训练效果,进而科学调整训练计划,避免过度训练或训练不足。(2)虚拟现实(VR)和增强现实(AR)技术也为体能训练带来了新体验。借助这些技术,能模拟出逼真的乒乓球比赛场景,让学生在虚拟环境中进行训练。这种训练方式不仅增加了趣味性,还能根据学生的实际情况设置不同的难度和场景,使训练更具针对性,有效提升学生的体能和实战能力。

4.2 个性化定制趋势

未来,高职院校乒乓球选项课体能训练将朝着个性化定制方向大步迈进。每个学生身体素质、运动能力、兴趣爱好存在差异,综合评估这些方面后,为每人制定专属体能训练方案,能精准满足个体需求。比如,身体素质好、爆发力强的学生,可增加高强度力量与速度训练;协调性欠佳但兴趣浓厚的学生,则侧重灵敏与协调训练。此外借助大数据和人工智能技术,对学生训练数据深度分析和挖掘^[4]。依据分析结果,为学生提供个性化训练建议与指导,像调整训练强度、优化动作细节等,让训练更具科学性和针对性,从而有效提高训练效果,助力学生在乒乓球运动中取得更好成绩。

4.3 跨学科合作趋势

未来高职院校乒乓球选项课程中体能训练将呈现跨学科合作的显著趋势,与运动生理学、运动心理学、运动营养学等多学科深度融合。(1)运动生理学能凭借专业知识,为体能训练提供科学理论支撑,教师可依据其指导合理安排训练强度与负荷,避免学生因过度训练受伤,或训练不足难以提升体能^[5]。(2)运动心理学则关注学生心态,帮助学生克服训练中的畏难情绪,提高训练积极性和主动性,让学生以更好的状态投入训练。(3)运动营养学依据学生身体状况和训练需求,提供合理饮食建议,保证学生营养摄入,为体能训练和恢复提供充足能量,助力学生体能提升。

结语

乒乓球选项课教学中的体能训练对于提高学生的乒乓球技能水平、预防运动损伤和促进身心健康具有重要意义。在教学过程中,应遵循针对性、循序渐进、全面性和区别对待等原则,采用多样化的训练方法。同时,要关注体能训练的发展趋势,积极引入科技手段,实现个性化定制和跨学科合作,既能增强学生自身体质又能促进所学技能水平的提升,不断提高体能训练的科学性、有效性、实效性,为学生技能水平的不断提高奠定坚实的基础。

参考文献

- [1]于沙沙,李义成.关于乒乓球训练中体能训练方法的探讨[J].文体用品与科技,2022(24):160-162.
- [2]张志超.乒乓球训练中的体能训练方法研究[J].体育风尚,2021(06):96-97.
- [3]兰宇晓.乒乓球训练中体能训练方法探讨[J].文体用品与科技,2020(01):221-222.
- [4]蔡冠蓝.乒乓球训练中体能训练方法的探讨[J].当代体育科技,2021,11(28):49-51.
- [5]杨乐.高校乒乓球教学中体能训练方法探析[J].武术研究,2022,7(03):144-145+149.