

乒乓球职业运动员的专项体能训练

沈骏宇

华中师范大学, 湖北 武汉 430000

摘要: 该文旨在探讨乒乓球职业运动员的专项体能训练, 研究采用文献资料法、数理统计法等多种研究方法, 对乒乓球专项体能训练的现状进行梳理和评价, 总结现有研究的成果和不足。在此同时, 根据乒乓球专项的运动特点, 为其量身定做适合的训练建议。研究表明, 乒乓球所需要的体能覆盖面较为全面, 并具有专项体能特点, 这点在职业乒乓球运动员与业余乒乓球运动员中体现更为明显。良好的体能训练能够提高乒乓球运动员的反应速度、灵敏性和耐力, 进而提高比赛成绩。由此得知, 定制的关于乒乓球体能训练对于专业运动员来说影响重大。该文通过阐述乒乓球运动员的各种体能训练方法, 能为乒乓球运动员在比赛中有着更好的发挥提供理论参考。

关键词: 乒乓球; 体能训练; 策略; 运动员

乒乓球是一项需要高技巧和策略性的运动, 同时也对体能提出了严格的要求。在一些水平相差无几的乒乓球比赛中, 体能相对于优秀的运动员将会占据更大的优势, 也更大概率取得更好的成绩。然而, 当前许多乒乓球运动员的体能训练存在一些问题。一些运动员可能没有受到正确的指导, 导致其体能训练缺乏针对性和有效性; 另外一些运动员可能因为训练动作不准确或者没有精确把控训练量导致身体意外受伤或者过度疲劳。因此, 研究和探讨乒乓球体能训练的方法和策略具有重要意义。本研究旨在通过对乒乓球体能训练的研究, 为乒乓球运动员提供科学的训练方法和指导。我们将从力量、耐力、灵敏性和柔韧性等多个方面进行探讨, 并介绍有效的训练方法和策略。同时, 我们还将结合乒乓球项目的特点, 提出针对性的训练建议。希望通过本研究, 能够帮助乒乓球运动员提高体能水平, 更好地应对比赛中的挑战^[1]。

一、体能训练的基本概念

(一) 体能的定义

体能是通过力量、速度、耐力、协调、柔韧、灵敏等运动素质表现出来的人体基本的运动能力, 是运动员竞技能力的重要构成因素。体能水平的高低与人的形态学特征以及人的机能特征有着密切的相关。人的形态学特征是其体能的质构性基础, 人的机能特征是其体能的生物功能性基础。

(二) 体能训练的重要性

乒乓球相较于其他运动项目来说对于体能素质的要求

更为全面, 而体能训练能够非常有效的帮助乒乓球运动员全面提高他们的身体素质, 从而提高运动员的比赛成绩。从运动训练学的角度分析, 衡量一名运动员体能水平的高低, 是通过速度、力量、耐力、协调、灵敏和柔韧等运动素质体现出来的。人体运动时的能量供应是通过三大能量代谢系统的功能, 神经、骨骼和肌肉等系统协调工作实现的。所以, 任何专项训练、比赛所需要的体能, 均需要通过改善运动员的能量代谢、神经、肌肉、骨骼等系统的功能而得到提高, 由此可见体能训练的重要性。

二、乒乓球运动员体能训练方法

(一) 有氧耐力训练

有氧耐力训练是提高乒乓球运动员耐力的主要方法。通过进行5000米长跑、游泳、骑自行车等有氧运动, 可以增强心肺功能, 提高身体的耐力水平。其训练是主要帮助乒乓球运动员在比赛中进行持续击球的能力, 在水平相差无几的情况下, 谁的有氧耐力能力更强, 则哪一方运动员就更具有优势^[2]。

(二) 无氧耐力训练

无氧耐力训练是提高乒乓球运动员快速恢复能力的重要手段。通过进行400米跑步、跳跃、冲刺等高强度间歇性训练, 可以增强身体的无氧代谢能力, 提高快速恢复水平。其训练是主要帮助乒乓球运动员在比赛中瞬间击球以及快速恢复进行下一板接球的能力, 能够非常有效地提升乒乓球运动员每一板球之间的还原能力。

(三) 力量训练

力量训练是提高乒乓球运动员爆发力和对抗能力的重要方法。通过进行卧推、深蹲、硬拉等器械力量训练，可以增强肌肉力量和骨关节稳定性，提高身体的爆发力和对抗能力。其训练是主要帮助乒乓球运动员在比赛中的单板质量的提升，能够较大程度上提升乒乓球运动员的击球威胁。

（四）柔韧性训练

柔韧性训练看似对于乒乓球运动员的能力提升不大，但却是体能训练中较为关键的一环。通过进行静态和动态拉伸、瑜伽等柔韧性训练，可以增强肌肉弹性和关节灵活性，提高身体的灵活性和协调性。其训练是主要帮助乒乓球运动员在比赛中的动作的舒展性的提升，能够提高运动员动作的整体质量^[3]。

（五）平衡性训练

平衡性训练是通过锻炼核心力量，从而保证乒乓球运动员在移动中的稳定性。通过进行单脚站立、睁眼和闭眼平衡训练等平衡性训练，可以增强身体的协调性和稳定性，提高身体的平衡能力。其训练是主要帮助乒乓球运动员在比赛中各步伐之间的转换以及重心的维持能力，能够为运动员在比赛中的快速移动以及进行大幅度动作时提供强大保障。

综上所述，乒乓球运动员在各种体能训练中，应该根据运动员的实际情况选择合适的训练难度和时间，以达到最佳的训练效果。同时，在训练中应该注意合理安排训练强度和休息时间，避免过度训练导致身体损伤。

三、结合乒乓球项目的体能训练策略

（一）高强度间歇性训练的应用

高强度间歇性训练（HIIT）是一种训练技术，它让你在短时间内进行全力、快速、爆发式锻炼，然后在休息或低强度运动中恢复。这种训练方式可以有效地提高心率和燃烧热量，同时增强身体的耐力和肌肉力量。在乒乓球运动中，高强度间歇性训练可以有助于提高运动员的竞技水平和保护身体免受运动损伤。通过HIIT训练，乒乓球运动员可以更好地应对比赛中的高强度对抗，提高快速反应能力和身体协调能力。与此同时，这种有节奏的体能训练方式可以增强乒乓球运动员的肌耐力以及持续运动能力，并且通过中低运动量的训练减少运动受伤的风险。

在进行高强度间歇性训练时，需要注意以下几点：

1. 合理安排训练强度和休息时间：根据个人实际情况和训练目标，合理安排训练的强度和休息时间。在训练中可以采用

逐渐增加训练强度和减少休息时间的方式，以达到更好的锻炼效果。

2. 结合其他训练方式：高强度间歇性训练可以与其他训练方式相结合，如力量训练、技术训练等。这样可以全面提高运动员的竞技水平和保护身体免受运动损伤。

3. 注意恢复和休息：在训练中要注意恢复和休息，避免过度训练导致身体损伤。可以在训练后进行适当的拉伸和放松，以促进身体的恢复和预防肌肉酸痛。

4. 逐渐增加训练强度：在训练过程中要逐渐增加训练强度，不要一开始就过度用力，以免造成身体不适或受伤。

五、注意饮食和睡眠：良好的饮食和睡眠可以帮助身体恢复和提高训练效果。在训练期间要注意饮食营养均衡，保证充足的睡眠时间。

总之，高强度间歇性训练是一种有效的训练技术，可以帮助乒乓球运动员提高竞技水平和保护身体免受运动损伤。但在进行训练时需要注意合理安排训练强度和休息时间，结合其他训练方式，注意恢复和休息，逐渐增加训练强度以及注意饮食和睡眠等方面的问题。

（二）重复训练法与间歇性训练法的结合运用

重复训练法是一种常见的训练方法，它是指在不改变动作结构和外部运动负荷的情况下，按照既定要求反复进行练习，练习间的间歇时间能使机体基本恢复的训练方法。重复训练法主要用于提高运动员的速度素质，它通过多次重复练习，不断强化运动条件反射的过程，帮助运动员学习、掌握和巩固技术动作。重复训练法通常包括以下四个因素：重复练习的次数或组数、每次练习重复的距离或时间、每次练习的负荷强度和每次（组）练习之间的间歇时间。根据不同的训练目的，可以选择不同的重复训练方法，如短时重复训练法、中时重复训练法和长时重复训练法等。短时重复训练法的特点是每次练习的负荷时间短，通常在15秒之内，负荷强度最大，一般以运动员本人所能承受的最大强度（比赛强度）为限，间歇时间充分，各组练习之间的间歇时间基本相同。这种训练方法主要用于提高运动员的快速力量和爆发力；中时重复训练法的特点是每次练习的负荷时间较长，通常在15秒至1分钟之间，负荷强度较高，一般以运动员本人所能承受的最大强度的85%-95%为限，间歇时间相对较短，各组练习之间的间歇时间略有变化。这种训练方法主要用于提高运动员的耐力和力量；长时重复训练法的特点是每次练习的负荷时

间长,通常在1分钟以上,负荷强度较低,一般以运动员本人所能承受的最大强度的70%-80%为限,间歇时间相对较长,各组练习之间的间歇时间略有延长。这种训练方法主要用于提高运动员的有氧耐力和基础体能水平^[4]。

总之,重复训练法是一种有效的训练方法,它可以帮助运动员通过多次重复练习来提高技术水平、速度素质和体能水平。但是,在实施重复训练法时需要注意控制负荷强度和间歇时间等因素,以避免过度训练和受伤。

间歇性训练法通俗来说,就是在两次练习之间有适当的间歇,并且在间歇期间进行强度相对较低的练习,而不是完全放松休息。这种训练方法通常会设定每次练习的距离、时间、强度以及间歇时间,并根据需要进行调整。间歇性训练法有多种类型,例如短时间歇训练、中时长间歇训练和长时间歇训练等。短时间歇训练的特点是每次练习时间较短,通常在15秒之内,负荷强度较大,间歇时间充分,主要用于提高快速力量和爆发力。中时长间歇训练每次练习时间较长,通常在15秒至1分钟之间,负荷强度较高,间歇时间相对较短,主要用于提高耐力和力量。长时间歇训练每次练习时间较长,通常在1分钟以上,负荷强度较低,间歇时间相对较长,主要用于提高有氧耐力和基础体能水平。间歇性训练法对机体机能的要求较高,会引起机体结构、机能以及生物化学等方面较深刻的变化。在训练中需要注意控制负荷强度和间歇时间等因素,以避免过度训练和受伤。同时,根据需要选择不同的间歇性训练方法,以达到最佳的训练效果^[5]。

将重复训练法与间歇性训练法结合运用,可以在提高运动员速度素质的同时,增强他们的有氧耐力和无氧耐力。在日常的体能训练当中,我们可以使用较高强度的重复性训练,例如跑步、骑自行车等;同时,也可以安排低强度的间歇性训练,如慢跑、轻松的舞蹈动作等,以增强乒乓球运动员的有氧耐力和无氧耐力。

在使用以上这两种训练方法时,需要针对每一位运动员不同的情况进行不同的运动负荷和运动强度,合理安排休息时间,这样不仅能够保证体能训练完成的质量,也能预防在体能训练中出现的伤病^[6]。

四、结论

乒乓球运动员的体能训练对于提高竞技水平和保护身体免受运动损伤至关重要。在制定体能训练计划时,需要

结合乒乓球项目的特点和需求,重点提高专项力量、快速反应能力和身体协调能力。同时,采用高强度间歇性训练和重复训练法与间歇性训练法结合运用的策略,可以帮助乒乓球运动员全面提高体能和竞技水平。通过科学合理的体能训练,乒乓球运动员可以更好地应对比赛中的高强度对抗,提高技术水平和发挥稳定性。在本文中,我们介绍了乒乓球运动员的体能训练方法,包括有氧耐力训练、无氧耐力训练、力量训练、柔韧性训练和平衡性训练。这些方法可以帮助乒乓球运动员提高心肺功能、肌肉力量和身体协调能力,从而更好地应对比赛中的各种挑战。同时,我们重点介绍了结合乒乓球项目的体能训练重点与策略,包括专项力量训练、快速反应能力训练和身体协调能力训练,以及高强度间歇性训练和重复训练法与间歇性训练法的结合运用。这些方法和策略可以帮助乒乓球运动员全面提高体能和竞技水平,同时避免过度训练导致身体损伤。最后,我们强调了科学合理地进行体能训练的重要性,并根据乒乓球项目的特点和需求提出了建议和注意事项。希望这些信息能够帮助乒乓球运动员更好地进行体能训练,提高他们的竞技水平和保护身体免受运动损伤。

参考文献:

- [1]张勇.乒乓球运动员体能训练现状及对策研究[J].文体用品与科技,2020(4):25-27.
- [2]王宁.乒乓球专项体能训练对比赛成绩的影响[J].运动科学,2019(2):38-43.
- [3]马志军.乒乓球运动员的力量训练[J].体育科技,2018(5):34-38.
- [4]田麦久,刘大庆.运动训练学[M].北京:人民体育出版社,2012:32.
- [5]何心,蒋雪涛,李游.乒乓球运动技术动作下的体能训练探究[J].当代体育科技,2022,12(21):29-32.
- [6]李博.高校乒乓球运动员体能训练方法探讨[J].当代体育科技,2022,12(12):41-43.

作者简介:

沈骏宇(2002—),男,汉族,湖北武汉,本科在读,研究方向:乒乓球。