

核心力量训练对于乒乓球教学影响研究

龚涛

(湖北警官学院警体战训部, 湖北 武汉 340034)

摘要: 素质教育的广泛推行让我国的体育教学受到了更多的关注, 如何提高学生的综合素质成为了很多教师所研究的问题, 想提高学生的综合能力, 必须要增强学生的运动效果, 让他们掌握科学合理的运动方式, 提高教学的整体水平。乒乓球作为我国的国球, 在校园体育活动中有着不可替代的价值, 因此在教学过程中需要利用核心力量训练提高运动员的乒乓球学习能力。随着现代教育的不断深入, 如今的乒乓球教学更加科学合理, 教师会着重利用核心生产训练, 增强学生的综合能力, 让学生具备良好的核心力量, 这种力量将会作为进行运动训练的保障。本文将对核心力量训练对于乒乓球教学影响进行分析与探讨。

关键词: 核心力量; 乒乓球教学; 体育教学

【中图分类号】G622

【文献标识码】B

【文章编号】ISSN1002-879X (2023) 11-118-02

乒乓球作为一项隔网对抗型运动项目, 对于运动员身体素质有着较高的要求, 核心力量训练对于乒乓球运动员来说有着关键性的意义。核心力量能够提高运动员核心部位的力量及核心肌群, 控制身体的稳定性, 所以在乒乓球教学过程中, 应当注重运动员的核心力量训练, 为基层乒乓球训练提供更多的理论知识。从基础动作上来看, 需要练习者脚步移动与手部挥动, 共同协调配合, 实现有效的训练, 通过这种方法, 能够让更多训练更加具备规范性, 帮助学习者提高竞争的水平。核心力量是开展运动竞技的一类关键力量, 是目前很多竞技项目所需要训练的主要模式, 核心力量的训练同时也是一种传统的力量训练, 如今已经被我国的各个地区的教学专家所肯定。核心力量训练对于乒乓球教学的影响力度很大, 具备着一定的现实意义。由此可见, 本文对核心力量训练对于乒乓球教学的影响进行分析与探讨是非常有必要的。

1 核心力量训练和乒乓球核心力量概述

核心力量训练是乒乓球运动员应当掌握的关键力量, 让运动员在减少身体消耗的同时具备更强大的击球爆发力^[1]。如果缺少核心力量的有效训练, 即使运动员掌握了更高深的运动技巧, 也难以高效率、高质量的保证自身的运动状态, 比如虽然一颗手臂拉球依然能够击打回旋转的乒乓球, 但是却难以利用足够的力量消除球的旋转动力, 这导致即使使用球拍击打乒乓球后, 乒乓球也会发生快速的偏移, 难以保证进攻的角度, 给了对手可乘之机。在开展核心训练时需要灵活选择合理的击球方式, 让运动员能够抓住时机, 保证击球的准确性, 让手臂用力的方向更加精准。在实际的训练中, 不仅需要考察运动员的技术, 还需要让他们的核心力量得到强化, 让他们能够使用腰部的力量抵消球体的旋转动力, 提升击球的效果^[2]。

作为一项单手持牌运动乒乓球的运动员, 在进行运动过程中需要依靠自身的核心力量来完成身体状态的有效调整, 需要身体各个部位进行紧密协调配合^[3]。在实际的运动中, 运动员需要保证圆周运动的状态, 这样才能够准确寻找到每一个合适的时机, 将身体的重心连接为半径, 更好的调节球拍与身体的控制力度, 要有效提升乒乓球击打的整体效果。想要提高乒乓球运动员的整体运动水平, 必须要强化运动员的核心区域训练, 目前大部分运动员在开展运动时都会以核心区为中心进行运动, 这样能够给予肌肉更多的力量, 保持更好的比赛状态。乒乓球在训练过程中不能忽视基础技术教育, 除了应当让乒乓球运动员提高自身的核心力量外, 还需要他们协调好身体的能力, 让每一项乒乓球运动技巧都能得到充分的应用。在实际的运动过程中, 需要寻找合适的击球点, 抓住击球的时机, 掌握击球的节奏, 这样才能够最大程度的提高击球的效果, 能够做到顺畅精准的完成整个击球动作。虽然大家往往都比较关注乒乓球的技巧练习, 技巧对于运动员乒乓球这项运动的重要性也得到了广泛的认知, 但同时也不应当忽视核心的训练。

2 核心力量训练对于乒乓球教学的影响

核心力量训练对于乒乓球教学有着深远的影响, 乒乓球训练主要针对人体的核心肌群力量进行训练, 通过训练提高肌肉的平衡稳定能力, 这样才

能让运动员在实际的运动中具备更强的爆发力。核心肌群区域的位置为肩关节以下, 主要由腰部、盆骨、髋关节构成的整体, 包含二十九块肌肉。只有让这些肌肉进行充分的锻炼, 才能让身体整体发力。对于乒乓球运动员而言, 运动员的下肢力量也需要进行训练, 核心肌群位于身体躯干周围, 在运动员参与运动过程中, 核心力量去能够帮助身体保持稳定, 也同样是身体运动爆发力的来源, 因此在训练过程中需要着重关注训练的实际状态, 保证运动员的训练安全, 帮助身体的平衡稳定^[4]。

通常乒乓球教育中核心力量训练能够让运动员维持身体重心和稳定性。在乒乓球运动过程中, 由于乒乓球球体较小、转速较快, 在比赛中如果想要取得更好的成绩, 必须要求运动员掌握主动权, 因此需要具备一定的协调能力, 需要做到心随球动^[5]。由于攻防之间转换频率较快, 运动员需要在快速的移动过程中稳定自己的身体重心, 保证躯干的稳定性, 因此需要对身体重心稳定性进行训练。只有通过核心的训练才能保持身体躯干的稳定, 让身体的力量得到支持, 更好的控制自身的技战术水平。通过核心的训练还能有效提高运动员进攻时的速度, 让他们能够将自身的力量传递到球拍与球体之上^[6]。通常乒乓球运动员在击球时需要利用脚蹬发力, 击打乒乓球的力量来自于地面。在运动员进行训练时, 需要锻炼运动员的肌群, 提高击球的力量, 让力量传递效率得到提升。需要运动员在运动过程中快速挥动手臂, 保持身体平衡, 尽快提高击球挥动的速度与还原速度, 让核心力量强化乒乓球的运动效果。在实际的运动过程中, 核心力量训练能够强化运动员身体稳定性, 提高运动员的步伐移动速度。运动员在进行乒乓球运动中包含单步、跨步等, 步伐等运动状态, 在实际比赛中为了能够获得最佳的击球位置, 掌握击球时机, 需要保证运动员具备一定的运动节奏, 注意在精准的时间内进行击球。运动员在乒乓球运动过程中想要实现高质量的击球, 需要完成高速的脚步移动。核心力量突出的运动员, 在腿部的肌肉在运动中获得短暂休息时间, 为下次击球移动做好相应的准备, 减少腿部肌肉消耗, 这样能够增大运动员的爆发力, 保证击球的精准性^[7]。

3 核心力量训练在乒乓球教学中应用的策略

3.1 做好核心力量基础训练

核心力量训练在乒乓球教学中的基本教学内容, 主要是针对运动员的身体核心区域肌肉群进行训练, 这些种类的训练项目都可以有效提高运动员的身体素质, 让他们的运动状态更加稳定。通常运动员的训练项目比较注重肌肉的训练, 需要运动员获取足够多的核心力量后才能进行技巧的学习, 这样能提高运动员的运动安全性, 保证他们能在合理的范围内完成相应的技巧学习^[8]。在实际的训练过程中, 主要包含稳定训练、力量训练、平衡训练、协调训练。这些训练方式, 能够有效增强核心稳定性, 让更多的运动员神经系统能够产生比赛所需要的能力, 帮助更多运动员能够调节身体平衡, 实现身体的高速移动, 更加精准的掌控自己身体的稳定性。能够让运动员以核心力量为支撑, 做好相应的训练难度调整。但是要合理控制训练的时间, 要以安全为前提开展各项训练, 要避免运动员在身体不稳定的情况下过度疲劳, 在这种情况下, 运动员非常容易因为运动方式不当而受伤, 所以需要采用更加合理的训练手段, 合理控制训练时间。要保证运动员拥有积极的运动状态, 在实际的训练活动中强化运动员核心肌群力量, 保护核心关节周围的

作者简介: 龚涛 (1966.9-) 女, 武汉人, 汉族, 本科, 研究方向: 教育管理。

稳定性,保护好易拉伤部位的肌肉^[9]。通过这种训练方式主要能够增强运动员的身体控制能力及肢体的运动控制,让更多的运动员达到乒乓球比赛的水平,需要结合乒乓球运动特点以及运动员的个体需求完成核心力量基本内容的选择,这样才能保证在这种训练模式下运动员的肌肉能力实现全面成长,要将功能性训练与力量训练进行有效衔接,让更多的运动员通过这种方式完成训练任务,提高训练的整体效果,完成专项技术训练,为后期的乒乓球比赛提供有效的力量支持^[10]。

3.2 采用多元化的核心训练方式

训练的主要方式主要包含平衡垫训练、健身球训练、平衡式训练单腿、蹲训练等。平衡垫训练主要的目的是强化运动员的核心力量,让他们能够保持身体稳定性,只有让他们能够在比赛中将动作定型,让他们寻找到消耗最低却应用价值最高的一类技术,才能够提高他们的运动能力。在实际的核心力量训练的过程中,需要让运动员进行专项能力强化,让他们击球时的稳定性得到保证。训练器具的选择需要根据运动员的具体需求来进行。只有确保训练方式能够全方位的提高运动员的核心力量,才能实现体育训练的现实意义。通常训练方式中平衡垫上的训练项目较多,训练内容也比较多元化,整体的训练过程上手门槛较低,无关身体素质,能力强弱的学习者都可以利用这项训练来提高自身的核心力量。在进行平衡垫上的训练时,教练需要对于平衡垫上方的运动员姿势进行严格指导,要求他们的动作稳定且规范,需要运动员在平衡垫上单足站立,用这种方式让他们的核心肌群得到有效控制,让他们的平衡稳定能力得到强化。通过这种训练,能够充分刺激运动员的本体感受神经,让他们能够依靠核心力量不断稳定自己的身形,实现核心力量的全面提升。在训练过程中也可以鼓励运动员闭上眼睛,让他们感受自身的平衡稳定能力。在完成基础的训练内容后,可以根据运动员的实际运动情况合理增加训练的难度。比如在完成单足站立的基础上,可以加入更多的运动姿势,让学生的核心力量更加稳定。教师应当让他们尝试单腿蹲动作,引导运动员增加难度,在软垫或是平衡垫上完成单臂蹲的动作。在健身球俯撑训练过程中,运动员需要将双手张开放在健身球上,手位于肩部下方,身体协调性不足的同学可以将手肘放在球上降低动作难度,健身球俯撑向下落的时候要保证运动员胸部不能接触到球体,肘关节不应伸直,且保持身体与头部和脚部处于一条直线中,腹部收紧强化核心肌群力量^[11]。

3.3 合理控制训练过程中的各类影响因素

在实际的训练过程中影响核心力量训练的因素有很多,首先核心力量形成受多方面因素影响,需要运动员核心区域内的多块肌肉共同作用形成力量,这样才能完成运动员的身体协调能力的强化,因此需要做好相应的管理。在运动员进行运动过程中,需要了解核心力量的具体应用方式,通常运动员在运动中的肌肉支撑、收缩力等能力都会影响到运动员的核心力量,人体核心区域的稳定性与运动状态下的稳定性也需要进行协调与配合,更好的应用在教学当中,通过这种训练方式能够有效降低运动过程中产生的风险。教师应当了解到每一个运动员的个人需求以及身体素质,在前期对他们的个人能力进行全面调查,了解他们的运动能力,发展方向,完成相应的方案,规划并且制定一定的应急措施,如果发现在训练过程中有部分运动员出现体力不支等问题,要及时进行处理,避免他们的肌肉身体受伤,影响后期的训练效果,通过这种运动状态下的有效监管,能够有效提高运动的实际效果,让核心力量训练的影响因素降到最低,有效提高运动员训练的实际效果^[12]。

3.4 利用专用训练模式强化训练效果

乒乓球运动中的核心力量训练主要包含核心力量训练及专项核心训练,通常普通的训练项目主要为腹部肘支撑、仰卧举腿支撑等,这些训练项目需要保证运动员的背部肌肉收紧,让肌肉的力量得到增强。只有利用专用的训练模式开展相应的练习,才能进一步提高运动员的训练效果。在实际的训练过程中,教师需要充分参考相应的运动案例,结合实际的运动情况选择最适合运动员的训练方式。运动员自身也需要处于比较松弛的状态,不能过于紧绷,要调整自己的呼吸频率,让自己的训练效果达到最佳,控制好自身身体的各项力量,要让每一项力量的使用更加科学合理。通常一类训练需要多次

开展,让更多运动员的身体形成一种条件反射,这样才能让更多运动员利用这种力量在比赛中取得更好的成绩,因此教练在教学时需要将一些技巧上的运动方式进行充分的讲解,让更多运动员能够在这种情况下实现身体的高度平衡,让他们能够在激烈的比赛中也能维持好身体的稳定性,提高训练的整体效果。在练习过程中运动员需要保证正常的呼吸节奏,保证整体的放松状态。教练应当根据运动员的个体水平制定相应的训练方案,采取有针对性的教学内容,完成核心力量的训练任务。

3.5 技巧与力量并重进行练习

在乒乓球技巧教学过程中,核心力量不可缺少,只有让运动员拥有核心力量,才能够让他们灵活利用各项技巧来完成自己的运动能力强化,寻找到最合适的时机发力,保证自身击球力度的同时提高整体的运动水平。乒乓球这一项运动主要依靠肢体带动手臂摆动来完成击球,在实际的运用过程中,需要利用下肢核心力量保持身形的稳定性,否则在快速的搏杀过程中很可能体力透支或出现一些身体平衡不稳等现象。这便会让运动员的比赛成绩下降,因此。需要利用核心力量训练强化运动员的技巧运用效果,让运动员的进攻更加灵活,加快比赛的攻防节奏,让击球的效果得到显著提升。

除了以上的攻击性练习外,还可以让更多的乒乓球运动员感受到身体的中心,在乒乓球进行防守的过程中,如果腰部缺少力量支撑,整个身体很可能无法处在积极的运动状态,很可能让力量过于松散,导致无法集中力度一点来进行防御。通常在进行运动比赛时,需要保持好身体的重心,因此如果缺少腰部力量支撑,将很难保持更快的运动节奏,也难以利用身体去防守。通常人们在观察运动员比赛时会发现他们的防守非常全面,会让每一块肌肉的发力更加科学合理,支撑起整个身体的运动状态。腰部是肢体力量传递的枢纽,一旦无法控制好腰部的力量,将很难让运动员保持良好的比赛,效果难以提高运动的整体水平。

4 结语

综上所述。体能与技巧在当代乒乓球运动中占据着重要的地位,提高学习者的乒乓球技术学习水平主要的方式是增强学习者的基础训练,在日常训练过程中加强核心训练训练,能够让更多的学习者在参与各项赛事时保持着身体的平衡与协调能力。随着我国运动教育体系的完善,越来越多的体育教育工作者将目光投入到核心力量训练方向,希望通过核心力量训练来强化运动员的身体素质,提高整体的教学水平,在实践教学过程中,需要按照运动员自身的水平调整训练方案,创建乒乓球核心力量训练任务,让运动员在完成的过程中提高自身专业水平。

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(1):88-92.
- [2] 尹庆.乒乓球正手弧圈球技术特点、教学训练与常见错误的分析与研究[J].四川体育科学,2022,41(1):74-76.
- [3] 张孝兴,马祥海,段倩倩.运动感知觉训练对儿童注意力的改善效果研究——以乒乓球训练为例[J].体育科技文献通报,2022,30(5):153-156.
- [4] 得勒木拉提·吾拉孜,阿不拉玉素甫.足球运动员核心力量训练的作用及实践策略[J].当代体育科技,2022,12(19):38-40.
- [5] 韦静依,袁芳,刘明倩,等.核心力量训练对高中生排球垫球技术效果的实验研究[J].当代体育科技,2022,12(10):64-67.
- [6] 袁学翔.核心力量训练对篮球运动员专项体能的影响研究[J].盐城工学院学报(社会科学版),2022,35(3):81-84.
- [7] 林玉川,宋敏敏.核心力量训练在高校体育舞蹈旋转技术教学中的实验研究[J].林区教学,2021(11):98-102.
- [8] 孙瑞兵.核心力量训练在高中中长跑特长生运动训练中的应用研究[J].文体用品与科技,2021,19(19):25-26.
- [9] 张斌.核心力量训练对高校足球运动员专项能力发展的影响研究[J].吉林农业科技学院学报,2021,30(2):56-59.
- [10] 杨博.对足球运动员核心力量训练的理论思考——核心稳定性与核心专项性[J].文体用品与科技,2021,8(8):55-56,96.
- [11] 赵敦富.核心力量训练在大学生田径运动员训练中的应用研究——以400米项目为例[J].中州大学学报,2021,38(3):120-123.
- [12] 马肖义.核心力量训练对高校女子篮球运动员力量素质影响的应用研究[J].商丘师范学院学报,2021,37(6):76-79.