

小学乒乓球训练中准备活动方法的探究

Research on the Method of Preparation Activity in Table Tennis Training in Primary School

罗登炜

Dengwei Luo

江苏省昆山市培本实验小学 中国·江苏 昆山 215300

Peiben Experimental Primary School, Kunshan City, Jiangsu Province, Kunshan, Jiangsu, 215300, China

摘要: 在小学乒乓球训练过程中, 为了避免受伤, 之前一般都要做一些热身练习活动。乒乓球运动是全身关节和肌肉都参与的一项体育运动项目, 所以热身活动尽量做到全身参与, 如果进行乒乓球运动时都是直接上场, 完全不热身, 就很容易造成运动损伤。因此, 在小学乒乓球运动训练过程中准备活动是必不可少的重要组成部分。论文主要采用文献资料法、专家访谈法以及实地观察法等小学生乒乓球运动员的准备活动进行现状调查, 找到适合小学乒乓球训练的准备活动方案, 为小学乒乓球运动员进行科学的准备活动, 有效减少运动损伤提供一定的借鉴。

Abstract: In the process of primary school table tennis training, in order to avoid injury, it is generally necessary to do some warm-up exercises before. Table tennis is the whole body joints and muscles are involved in a sport items, so try to make the whole body to participate in the warm-up activity, if to play table tennis sports are directly, completely don't warm up, it is easy to cause injury. Therefore, in the process of primary school table tennis training exercises is indispensable important component. This paper mainly uses the literature material method, expert interview and on-the-spot observation method of table tennis athletes prepare for elementary school activities such as present situation investigation, to find suitable for primary school table tennis training plan preparation, activity for primary school table tennis athletes scientifically, effectively reduce sports injuries to provide certain reference.

关键词: 小学体育; 乒乓球训练; 准备活动; 训练方法

Keywords: primary school sports; table tennis training; preparatory activities; training methods

DOI: 10.12346/sde.v3i6.3777

1 引言

乒乓球运动作为民众参与度较高的竞技项目, 赛前进行充分的准备活动是非常必要的, 不仅是在比赛期间, 在乒乓球运动员的训练过程中, 为了避免受伤, 运动之前一般都要做一些热身练习活动。乒乓球运动是全身关节和肌肉都参与的一项体育运动项目, 所以热身活动尽量做到全身参与, 如果进行乒乓球运动时都是直接上场, 完全不热身, 就很容易造成运动损伤, 因此, 乒乓球运动训练过程中准备活动也是必不可少的重要组成部分, 尤其是在小学乒乓球训练中, 作为乒乓球后备人才, 小学乒乓球训练队教练员更要懂得合理选取适当的准备活动方法。

但是目前的乒乓球训练中乒乓球运动员在进行准备活动时仍存在的问题, 比如动作手段方法不够合理, 安排的内容不切合实际, 运动强度和负荷量的安排与技能阶段不匹配等, 非恰当的准备活动方法不仅浪费了训练时间, 同时也

不能很好地达到肌肉充分热身的目的, 避免运动损伤的意义自然就难以实现。只有明确乒乓球运动员准备方法的运动训练及生理学相关理论基础, 遵循一定的选取原则, 与运动康复和体能发展的方法手段相结合, 从实际情况出发, 才能制定合理科学的准备活动方法, 为乒乓球运动员进行科学的准备活动提供一定的理论借鉴^[1]。

2 小学乒乓球训练中准备活动的重要意义

2.1 可以使机体快速进入工作状态

我们在知悉身体运动的知识结构图(如图1所示)后就会发现, 准备活动并不是仅仅做几个动作那么简单, 小学乒乓球运动员在比赛中或者训练前进行准备活动, 可以激活他们身体各系统的机能, 刺激中枢神经的兴奋点, 使得身体机能迅速进入工作状态, 能够在训练前或比赛前使身体各部位快速适应环境需求^[2]。

【作者简介】罗登炜(1993-), 男, 中国湖北荆州人, 硕士, 体育教师, 从事小学体育教学与研究。

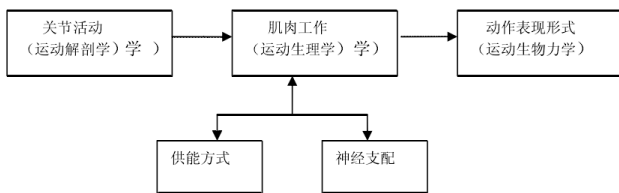


图 1 身体运动知识结构图

2.2 可以有效预防运动损伤

进行准备活动可以预防和减少运动损伤，乒乓球运动员运动损伤是影响其运动技能发展和运动寿命长短的重要因素之一。在比赛或者训练时如果出现运动损伤，会对乒乓球运动员的心理造成极大的压力。因此依据全面的理论知识基础，科学设计并合理安排准备活动内容^[3]，使准备活动真正起到预防和减少运动损伤的作用。

2.3 可以提高心理准备情况

在小学乒乓球训练中通过进行良好有效的准备活动，能够加强小学生乒乓球运动员的心理准备，起到适度调理训练前和比赛前心理状态的作用。

3 小学乒乓球训练中准备活动方法的选取情况

小学乒乓球运动员准备活动方法的选取情况如表 1 所示。

表 1 乒乓球运动员准备活动方法的选取情况一览表

| 准备活动类别 | 准备活动方法名称 |
|---------|--|
| 一般性准备活动 | 跑动热身（10min 慢跑；50m 鸭子步；50m 交叉步；50m 侧滑步；后踢腿跑；50m 前踢腿跑；50m 半蹲走；50m 踮脚尖走；50m 脚后跟着地走；50m 单脚跳）； 简单体操（头部运动；肩部运动；环绕大臂；腰部绕环；腹背运动；弓步压腿；侧压腿；手腕脚踝运动） |
| 混合性准备活动 | 1min 摸地速跑；1min 深蹲纵跳；1min 原地高抬腿；1min 原地小碎步跑；波比跳；平板撑；侧向平板撑；俯卧撑；两头起；超人两头起；弓箭步走；弓箭步原地交换跳；开合跳；1min 摸合折返跑；绳梯练习；平行移动侧压；静态拉伸大腿后部肌肉；静态拉伸大腿内侧肌肉a；静态拉伸大腿内侧肌肉b；静态拉伸小腿（后部）肌肉；肩关节肌肉静力性拉伸a；肩关节肌肉静力性拉伸b；弹力带—腕部肌肉激活；弹力带—肩部激活；背后抱肘—腰背部静力性拉伸；抱膝走—腰部及臀部；横向军步走—髋部 |

4 乒乓球运动员进行准备活动的要求及注意事项

4.1 注意服装的舒适度以及身体状态的自我诊断

进行准备活动之前，一定要穿着舒适的运动服装和训练专用鞋，另外，教练员要通过观察对乒乓球运动员的身体状态有个比较合理准确的诊断，运动员自身也要对自己的身体情况有个正确的认知，通常以微微出汗及自我感觉已经活动开为宜。

4.2 注意把握好时间和强度，重视准备活动的质量

准备活动的强度负荷和时间根据体育锻炼的内容和强度

负荷而进行调整，半小时的体育锻炼，其准备活动的时间一般为 10min 左右。准备活动的强度心率达 100~120 次/min，时间在 10~30min 之间为宜。此外，还应根据训练水平和季节气候等因素适当加以调整，当气温较低时，准备活动的时间应当适量增加，强度也可加强一些；当气温较高时，时间应适当缩短，并相应减少一定的强度负荷^[4]。

4.3 注意准备活动与正式训练之间保留适当的间隔

与运动员正式参加比赛不同，一般人进行准备活动后即可马上从事体育锻炼，运动员准备活动后适当的休息是为了使身体机能有所恢复，以便在比赛中创造优异成绩。而一般人参加体育活动是为了增强体质，不是创造成绩，所以准备活动后接着进行体育锻炼即可。

4.4 合理安排准备活动内容，遵循循序渐进的原则

乒乓球运动员在进行准备活动时，要合理安排活动内容，并要遵循循序渐进的原则，不然准备活动开始用力过猛，未被激活的组织器官适应不了高强度的活动就容易导致受伤。

5 结论与建议

5.1 结论

①目前小学乒乓球运动员准备活动方法呈现多元性，更加合理和科学性，也有一定的趣味性。通过对小学乒乓球专项准备活动进行选择，使其更加符合小学乒乓球运动员的身心特点，也让准备活动发挥了至关重要的效果，更有效地提高小学生乒乓球基本技能。②乒乓球运动前的准备活动包括一般准备活动和专项准备活动两个方面，具体准备活动包括慢跑等动态活动，也包括静力式拉伸等动作。同时，准备活动方法与体能发展和康复性功能训练相结合，也会更好地凸显准备活动的积极作用。另外，可以在准备活动部分安排一定的心理训练方法，来调节小学生乒乓球运动员的心理状态。

5.2 建议

同时，建议小学乒乓球教练员在训练时对小学生乒乓球运动员的准备活动方法进行科学合理的选择，不仅要注重一般性准备活动，更要根据运动员自身情况选取合适的混合性准备活动，在进行组合练习时，动作幅度和强度都要严格要求，从而更好地激活运动员体能系统的兴奋性，克服生理惰性，实现准备活动价值的最大化。

参考文献

[1] 汪伟东.对青少年乒乓球运动员损伤特征的研究[J].文体用品与科技,2020(18):52-53.
 [2] 王俞皓.简析乒乓球运动肩关节损伤及预防措施[J].大众标准化,2020(15):139-140.
 [3] 熊玉齐.对不同类型体育与健康实践课准备活动的探析[J].田径,2021(1):68-69.
 [4] 王重天,彭召方,牛晓晨,等.青少年滑板运动员赛前准备活动的探究[J].体育风尚,2021(1):207-208.