

功能性训练在篮球体能训练中的应用探究

邢伟旗

泰国格乐大学

摘要:目前,功能性训练得到了越来越多的关注。本文介绍了功能性训练的基本情况,在此基础上分析了将功能性训练应用在篮球体能训练中的重要意义。随后,阐述了功能性训练在篮球体能训练中应当遵守的应用原则,并结合实际情况从多个角度分析了功能性训练在篮球体能训练中应用的有效路径,希望可以为相关人士提供帮助和借鉴,运用功能性训练手段提升篮球体能训练的质量。

关键词:功能性训练; 篮球; 体能训练; 应用

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2022.08.026

引言

现阶段,国民素质的提升问题进入了专家学者的视野,主张提升国民素质,使民众具备更好的身体素质和运动能力。为了达成这一目的,相关人员需要积极研究科学高效的训练方法,提高训练效率,起到更好的能力提升效果。功能性训练的出现和发展有助于运动功能和肢体动作的完善,相关人员可以将其运用在篮球体能训练中,结合专业的理论知识发展身体运动能力。

一、功能性训练概述

功能性训练这一概念最初出现于运动医学领域,服务于康复治疗和理疗项目,更加侧重于日常生活。随后,功能性训练逐渐应用在健身领域,并进入了竞技体育领域,得到了专业人士的肯定,极大提升了体能训练的质量和水平^[1]。功能性训练将动作训练视为整体,注重构建动力链,将身体解剖结构、专项动作技术等应用在了体能训练中,从多个维度开展了整体训练。在实际工作中,功能性训练以运动性能的提升为主,定义范围较广,涵盖了日常生活功能、运动员身体素质提升等多种内容,着重提升神经肌肉系统。站在运动生理学的角度分析,功能性训练通过模式化动作训练实现适应性变化,进而达到相应的锻炼或运动目标。目前,功能性训练在康复活动、日常训练中的应用较为广泛,与体育运动的适配度较高,属于常见的训练方式之一。

二、功能性训练在篮球体能训练中应用的重要意义

功能性训练在篮球体能训练中的应用呈现了较为良好的训练效果,具有重要意义。运动员的核心力量在功能性训练的帮助下得到了极大提升^[2]。传统的体能训练方式在高强度、高负荷的训练状态下出现了肌肉劳损等问题,如未能及时进行肌肉放松和恢复,运动员出现意外受伤的可能性将会大幅提升。功能性训练的运用有效提升了篮球体能训练的安全性和稳定性,有着较高的运动防护水平,能够解决传统体能训练的弊端,以更加科学、专业的方式开展体能训练,结合运动员的实际情况

制定科学合理的训练计划,选择行之有效的训练手段,从而提升运动员的核心力量。另外,功能性训练提高了训练效率,结合篮球运动的发展规律完成了体能训练方式的优化,提高了适应性,培养运动员的综合运动能力,提高体能训练的效率,使运动员可以在较短时间内熟练掌握篮球项目的基本技术动作。功能性训练的进行保障了运动员的健康水平,有效避免身体薄弱部位出现不必要的损伤。

三、功能性训练在篮球体能训练中应用原则

为了保证功能性训练的质量和水平,相关人员需要按照原则要求将功能性训练应用在篮球体能训练中。一,循序渐进原则。相关人员需要合理把控训练时间、任务数量、负荷强度等,逐渐提升训练难度,按部就班开展体能训练,使运动员逐渐适应训练节奏,稳扎稳打提升身体素质和运动技术能力。二,最优化原则。运用功能性训练时,需要从人体生长发育规律、生物力学原理、人体结构原理等专业理论入手,保证功能性训练的科学性、合理性和规范性,充分发挥功能性训练的优势,提升运动员的控制水平。三,无疼痛训练原则。功能性训练不应产生身体疼痛,以免运动员在身体疼痛的影响下无法正确、规范完成技术动作,降低训练效果^[3]。四,创新性原则。结合时代的发展与进步,相关人员需要综合运用多领域的科研成果,摆脱传统体育训练方式的局限。

四、功能性训练在篮球体能训练中应用的有效路径

(一) 寻找有效应用方向

利用功能性训练完善篮球体能训练时,相关人员需要掌握基本情况,结合客观实际设计功能性训练的实际应用。此时,相关人员可以全面开展功能性动作筛查,寻找当前运动员运动能力的薄弱环节。功能性动作筛查将人体的基本运动功能作为核心,对其作出评价,了解运动功能。在实际工作过程中,功能性动作筛查利用七个基本的测试动作完成人体基本运动功能的评价,从肌

肉控制、神经系统稳定等多个层面分析受测者的身体灵活性、稳定性等运动能力,发现动作补偿问题。该方法可以广泛应用于不同人群,适用性较强。

除深蹲、直线弓箭步等七个基本的测试动作之外,功能性动作筛查需要进行三个排除性测试。专家学者对男女各100人开展了功能性动作筛查,通过实验发现,男女的实验总分数均高于14分,其中男生的测试平均值为15.91,女生为15.69。一般而言,身体技能越差、运动能力越弱,在测试过程中的失分情况越严重,最终分数越低,在实际运动中发生运动损伤等意外情况的可能性越大。专家学者在实验结束后分析了实验数据,发现多数受测者的髋、踝、膝关节的灵活性和稳定性较差,肩关节的运动功能相对较好。基于此,相关人员在设计篮球体能训练的具体内容时可以重点关注髋、踝、膝关节等薄弱环节,增强功能性训练的针对性,使其充分发挥作用,起到素质提升和能力锻炼作用。

(二) 提升基本运动能力

基本运动能力是各项体育运动训练的基础和前提,只有基本运动能力水平过关才能进一步完善体育运动能力,掌握运动技能。核心力量在功能性训练中占据了重要位置,受关注度较高,为各项体育运动的进行奠定了基础^[4]。基于这一特点,相关人员可以将核心力量作为功能性训练的主要内容和训练目标,注重人体核心肌群的锻炼和提升,重点训练核心部位的肌肉。此时,教练员可以从现有的力量训练入手,增加核心力量的训练,使运动员拥有足够的核心力量,能够支撑各种高难度运动动作的完成,并增加动作的稳定性。

以功能性训练为手段开展篮球体能训练时,相关人员可以向运动员传递专业知识,使运动员对功能性训练有着更加全面的了解。提升核心力量时,教练员可以带领学生开展实操练习,科学利用平衡球、瑞士球等专业的体育运动训练器械,在非稳定状态下锻炼核心力量,讲解正确的身体控制方法,使其科学运动,合理训练,降低运动损伤。在此过程中,教练员可以强化关节肌肉的发展和训练,锻炼深层小肌肉群,起到维持关节、保证运动稳定的作用。例如,教练员可以要求运动员以单脚微屈膝的姿势站立在平衡球上,保证身体平衡。或是要求运动员从跳箱上跳下时单脚落地,保持身体平衡。上述训练内容有效锻炼了膝关节和踝关节周围的深层小肌肉群。

(三) 开展弹力绳训练

弹力绳是常见的功能性训练内容,可以有效提高运动员的灵活性、运球速度、进攻推进速度,在体能训练方面起到了较为显著的作用,有助于提升运动员之间的

默契度和配合度,属于科学高效的体能训练方法之一。训练过程中,运动员可以将弹力绳悬挂在自己的身体上,向前、后、左、右各个方向移动身体。运动员需要结合训练目标和自身的身体素质合理选择训练强度,完成变向运球、撤步运球、攻防运球等多个篮球运动技术技能的训练,增强技术动作的规范性和熟练度。

通常情况下,教练员需要合理控制训练时间,使运动员在4秒之内完成整套动作,保持呼吸均匀,尽可能以更为稳定的状态完成体能训练。除此之外,教练员应当纠正运动员错误的身体形态,重点关注运动员的背部,使其在俯身过程中保持平直,避免曲背弯腰。运动员则需要时刻关注身体重心,使其处于合适位置,防止重心过高或过低。经过大量体能训练实践活动的验证,一套完整的弹力绳训练应有四组动作,每套动作训练之间应当间隔30秒左右的休息时间,用于缓解肌肉疲劳,放松并恢复身体肌肉群,将肌肉从紧绷的状态中解放出来,增强篮球体能训练的安全性和稳定性。

(四) 运用博速球训练

博速球,又名半圆平衡球,在功能性训练中较为常见,属于应用范围较广的专业训练器具,有效提升了运动员的平衡感、稳定性和灵活性,培养了核心力量。教练员可以在篮球体能训练中使用博速球,通过其自身的缓冲作用增强体能训练的安全性。使用博速球开展篮球体能训练时,需要两名运动员相互配合,在博速球上相对站立,放低身体重心,保持半蹲状态维持平衡。在此过程中,两名运动员可以互相监督,纠正对方的错误。这一训练内容具有一定的对比和比赛性质,在一定程度上激发了运动员的积极性和主动性,使其更加愿意投入到训练中,尽可能锻炼并提升自身的平衡性和灵活性。当其中一名运动员因为失去平衡掉下博速球时,两名运动员可以稍作休息,放松肌肉后再次进行体能训练。博速球是较为新颖的篮球体能训练方式之一,教练员和运动员的陌生感较强。此时,需要以循序渐进的方式开展体能训练,逐步提升训练强度和难度,防止运动员因平衡感较差受伤。教练员在制定训练计划时需要以平衡力、反应力、稳定性为中心,结合反复训练的方式提升运动员的运动能力和综合素质。为了平衡训练效果和身体机能之间的关系,教练员需要向运动员传递并讲解科学高效的体控制方式,禁止运动员使用蛮力控制身体,避免运动损伤,提高训练效率。

(五) 发挥悬吊训练作用

悬吊训练可以应用在静态训练、动态训练等多种训练模式中,综合性和实用性较强,主要用于提升运动员肌肉群的爆发力和耐受力,针对运动员的四肢开展强化

训练,从而提升运动员的动力性核心力量。在篮球体能训练中,悬吊训练装置较为灵活,具有较高的可操控性。这一训练方式需要运动员保持身体状态不稳定的情况,学习并掌握科学的发力方式,克服身体不稳定的状态,增强运动员的稳定性和平衡性,使其能够在身体状态不稳定的情况下科学、规范完成篮球动作,有着较好的灵活性。运动员在悬吊训练中需要利用双腿力量悬吊单臂,实现身体的静态支撑,完成静态训练。在此基础上,运动员可以使用交叉方式在脚踝上套悬吊绳,双臂伸直,借助腿部肌肉的力量向前发力,借助体操动作完成伸展动作,进行动态训练。进行悬吊训练时,运动员需要保证双臂平衡,呼吸均匀,利用自身的核心力量保证身体稳定。悬吊训练的进行极大提升了运动员四肢的力量和协调性。在悬吊训练的练习过程中,教练员需要全面配备海绵橡胶垫、平衡板、充气橡胶垫枕等设备,保证运动员的安全。经过悬吊训练,运动员的平衡和控制能力得到了极大提升,并在一定程度上缓解了慢性疾病的进一步发展。

(六) 预防关节运动损伤

研究表明,功能性训练改善人体健康的效果较为明显,在一定程度上降低了运动损伤。相关人员在开展篮球体能训练时需要关注运动损伤问题,将多关节运动摆在重要位置,引发更多的肌肉募集,在提升运动员身体机能的同时降低运动损伤风险^[5]。

踝关节扭伤是篮球体能训练中较为常见的运动损伤类型之一。相关人员在运用功能性训练的过程中需要注意篮球运动容易造成的运动损伤类型,尽可能规避身体损伤,保障运动员的身体健康。例如,相关人员可以结合慢性踝关节不稳等问题以及理论分析的结果开展跳跃稳定训练,将踝关节的稳定作为篮球体能训练的要点,增强运动员的神经肌肉控制能力,从而规避膝盖外翻、内翻扭矩、踝关节倒置、髌关节内旋等问题的出现。

篮球体能训练中进行的功能性训练可以将重点放在关节的小肌肉群训练上,进行深层肌群的训练,以链式动作模式训练为基础,增强篮球体能训练的整体性和有效性,提升运动员的身体素质。需要注意的是,运动员的运动技术水平、适应性、身体素质、恢复水平等基本情况存在差异,相关人员在功能性训练中需要结合运动员的基本素养制定训练方案,在最大程度上避免运动损伤,提升运动员的康复和运动功能。

(七) 重视体育活动开发

篮球是国民参与度较高的体育项目之一,渗透在人民群众的日常生活中,丰富了民众的娱乐活动,有效提

升了国民素质。因此,除正式的体育训练之外,相关人员需要将目光放在较为轻松的体育活动中,将体育活动作为重要的训练手段,在更加轻松的氛围中完成体育运动技能的提升。以往的体育活动较为简单,功能性较差,并未有效提升身体素质和运动能力。专家学者可以调整并改进日常体育活动,使其具备更强的功能性,能够在日常运动中完成素质提升,将篮球体能训练渗透在日常生活中。此时,专家学者和专业人员可以从篮球体能训练的主要内容和能力素质情况入手,规划科学合理的体育活动,调整活动内容、运动强度、活动内容等,将体育活动的功能性维持在合理范围内。

体育活动的开发和使用可以提升体育运动和训练的科学性,将被动的技术技能传授转变为主动的媒介信息获取和功能性健身,使篮球体能训练更加大众化,在潜移默化中完成体育技能的提升,降低运动损伤以及高强度训练造成的伤害。体育活动的开发是功能性训练在篮球体能训练应用中新的研究方向之一,专家学者需要探索功能性训练与日常体育运动的融合,探索更多可能性,研究更加科学系统的功能性健身和活动方法,增强功能性训练的可行性和有效性。

结论

综上所述,功能性训练在篮球体能训练中发挥了重要作用,起到了较为显著的能力提升作用。相关人员在将功能性训练应用在篮球体能训练中时需要严格遵守相关的应用原则,通过前期调查工作明确训练薄弱环节,重视基本运动能力的提升,从弹力绳训练、博速球训练、悬吊训练等方面入手加强针对性训练,避免关节运动损伤,从体育活动出发进一步提高功能性训练的质量和效果。

参考文献

- [1] 张平. 浅析功能性训练在篮球体能训练中的应用[J]. 读天下: 综合, 2019(18): 1.
- [2] 李宁. 功能性训练在篮球体能训练中的运用分析[J]. 运动-休闲: 大众体育, 2021, 000(006): P. 1-1.
- [3] 章华夏. 功能性训练在篮球体能训练中的应用方法探讨[J]. 当代体育科技, 2021(1): 66-67.
- [4] 苏国军. 浅析功能性训练在篮球体能训练中的应用[J]. 灌篮, 2021(18): 2.
- [5] 潘金星. 功能性体能训练在高校篮球教学训练中的应用分析[J]. 体育时空, 2016, 000(022): 146.

作者简介: 邢伟旗(1987-)男,黎族,海南乐东人,硕士在读,讲师,研究方向:体育教育。