

多向功能性训练法在竞技篮球训练中的应用研究

张赫

西北民族大学体育学院

摘要：篮球竞技水平的提升依赖于运动员全面而高效的训练。当前篮球赛场上速度的提升和对抗的激烈使得传统训练方法难以满足运动员技术和身体素质提高的需求。面对比赛节奏的加快以及技战术要求的日趋复杂，教练和科研人员致力于探索新型训练策略，以期增强运动员的表现。多向功能性训练法由此产生，注重在各个方向上提升运动员的能力，如力量、速度、敏捷性和协调性。该方法模拟实战环境，针对性地强化了篮球所特有的技术动作，比如多方位的移动、快速变向和身体对抗。随着运动训练学的进步和对竞技成绩优化的追求，该训练法成为篮球训练研究的热点，它的科学应用有望在竞赛中为运动员带来更大的优势，确保训练的个性化、科学化和系统化。

关键词：多向功能性训练法；竞技篮球训练；训练模式

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6288.2024.04.246

引言

在竞技篮球训练中，必须考虑运动项目的特征，对运动员的多方向协同肌肉群、深浅层大小肌肉群等进行全方位干预，以免某一系统环节影响竞技篮球专项训练效果，再通过多向功能性训练法来保障运动员肢体多方向移动速度、力量训练的整体性等。为此，该文旨在确认其对促进运动员整体技术和体能具有积极作用的效果。其应用不仅有助于细化训练过程，而且能够根据科学原理设计更加系统的训练计划，以支持运动员的全面发展，对于丰富运动训练理论和实践都具有重要价值。并且对多向功能性训练法在竞技篮球训练中的应用进行了研究，旨在科学提高运动员的防守移动速度、运球变向跑能力等，通过充分利用多向功能性训练法，来提升运动员的篮球竞技水平。

一、多向功能性训练法的提出及其在篮球训练中的重要性

引进多向功能性训练法为篮球的训练体系带来了重大变革，它结合了综合性提高运动能力的先进观念。这一训练方式与以往的做法不同，后者往往重点增强特定的技巧或身体素质，而多向功能性训练更注重在各个方面平衡发展运动员的能力。篮球这项运动的复杂性需要球员在力量、灵活性、耐力、柔软度和协调性上综合提升。该方法通过再现比赛实况，强化球员对于复合动作的精准执行以及对比赛变化的适应性。重视实战中关键技巧的提升，该训练方式专注于加强球员的核心强度与快速爆发力，这在比赛过程中显著提高了他们的表现力，例如，在防守转换到进攻时变得更为高效。此外，它还注重提升身体的控制能力与运动时的协调性，对于

完成精确的传球、实现有效得分以及在激烈的竞技对抗中保持稳定性至关重要。为了预防运动伤害，这种功能性训练法通过锻炼运动员的全身力量和稳定性，显著降低了他们在场上受伤的可能性，从而帮助他们保持良好的体能状态，减少因伤病导致的缺席，保证了球队战斗力和稳定性^[1]。

二、多向功能性训练法理论基础

（一）多向功能性训练法的定义与特点

多向功能性训练法注重在篮球运动所需的多个能力域进行训练，重点是增强运动员在实际比赛场景中的表现。这种综合性训练模式超越了传统的训练范式，它不仅涵盖了体能方面的提升，例如力量、速度和耐力，也包括了提高技术技能、灵活性、身体协调与控制等。训练内容紧密结合比赛实际，如跳投、快攻、防守转换等环节，以此提高运动员的动作熟练度和场上适应力。通过这种方法，运动员能够在激烈的比赛中做出快速而有效的反应^[2]。

训练法着重提升核心稳定性和爆发力，这有助于运动员在快速变换动作时保持效率和速度。此外，通过精心设计的训练计划，强调身体控制与运动协调性的发展，使运动员在执行技术复杂的动作时更为准确，并在对抗中保持稳定。实施这种训练法还有额外的好处，比如减少伤病风险，因为它通过提高运动员整体的力量和稳定性，使他们更能抵御比赛中的撞击和压力。这有助于保持运动员的健康，减少因伤缺赛的情况，保障球队的持续竞争力。

（二）多向功能性训练法的原理与应用

多向功能性训练法是一套专注于模拟实战情景的训

练系统，它通过综合模仿篮球赛事的多样化动作来提升运动员的全面能力。该训练法重点在于复制比赛实况，使练习内容与运动员在比赛中遇到的实际情形紧密相连，不局限于传统的训练项目，而是覆盖了多个维度的训练。这种方法特别强调提高运动员的核心稳定性和爆发力，以及在快节奏和高压力下的反应速度和决策力^[3]。

在实施上，该训练法细分为不同的练习，每个练习都围绕着增强特定技术或体能素质，同时兼顾运动员的动作反应和决策速度。教练会结合各运动员的年龄、性别和技能水平，设计个性化的训练计划，以确保每位运动员在安全的前提下获得最佳的提升效果。通过这样的训练，运动员能在比赛中展现出更加出色的技术和策略，同时降低受伤的可能性，从而在竞技水平上占据优势。

（三）多向功能性训练法与其他训练方法的比较

多向功能性训练法的核心在于模拟实战环境，集中提升运动员在比赛中遇到的多种动态和反应能力。这种方法不同于传统线性训练，后者通常专注于提高特定方向的力量或耐力。多向功能性训练涵盖了横向移动、转体等多平面运动，增强了运动员的协调性与平衡性，这在单向运动中往往缺失。

此方法较少依赖于机械设备，更倾向于采用自身体重和自由重量作为训练工具，这更接近自然运动模式，有效提高肌肉群的协作与运动控制力，减少了受伤的可能性。它还强调技能与体能的融合，目的是在维护身体状态的同时，促进技术和战术水平的提高，这在仅着眼于技术或战术进步的训练中难以达到。多向功能性训练注重个体化方案，与标准化的训练程序相比，通过调节训练的难度和种类来适应每个运动员的特殊需求，从而更加精确地促进运动员的成长。这样的个性化训练是为了充分发挥每位运动员的潜力，并实现训练效果的最大化^[4]。

三、多向功能性训练法在篮球训练中的应用

（一）多向功能性训练法在篮球力量训练中的应用

篮球运动要求运动员具备多方面的体能素质，包括敏捷性、爆发力和耐力。多向功能性训练法针对这些需求，通过模仿实战情境的动作来提高运动员在场上的表现。这种训练方式不同于传统的单一平面的力量训练，

它融合了篮球的特定技巧，如防守时的横移、进攻中的快速变向以及跳投动作的力量发展。

在篮球力量训练的应用中，多向功能性训练法强调模拟比赛中的动作，将力量训练与运动员在场上经常执行的技术动作结合起来，如使用自由重量进行侧向投掷以提高侧向移动的爆发力。此外，医用球、哑铃和壶铃等工具的引入，使得训练不仅限于传统的举重动作，而是涵盖了多种运动模式，加强了球员的整体协调性和运动控制能力。这种训练方法还注重身体核心的稳定性，利用非稳定的训练环境来提升运动员在复杂动作中的平衡能力，如在不平的表面上进行深蹲。这种核心稳定性对于篮球运动中的一些技术动作至关重要，可以帮助运动员在进行这些动作时减少受伤风险。同时，个性化的训练计划是多向功能性训练法的另一个重要方面。训练内容会根据每个球员的身体条件、位置角色和能力水平定制，以确保每个人都能针对性地改进自己的弱点，同时增强强项。这种针对性训练不仅有助于球员在各自的位置上更好地发挥，也有助于整个球队的整体竞技水平的提升。

（二）多向功能性训练法在篮球速度与敏捷性训练中的应用

在篮球训练领域，研究如何有效提升运动员的速度和敏捷性是至关重要的。这两项能力对球员在场上的竞技表现有着显著影响。多向功能性训练是一种模仿实战中多变动作的训练方法，它能帮助球员在比赛中更好地运用速度和敏捷性，以取得优势^[5]。

篮球运动要求球员在比赛中迅速做出反应，执行诸如加速、紧急制动、方向变换、跃起和短程冲刺等动作。多向功能性训练通过融入多样化的运动和技巧，针对性地训练球员应对比赛的特定动作需求，以此来增强他们的速度与敏捷能力。训练方法如梯形练习、障碍训练和折返回跑等，都是为了加快脚步灵活性和提升整体协调性。多向功能性训练法强调提升整体的身体协同工作能力，这对篮球选手在场上进行迅捷且精准定位至关重要。培养更高的身体协调性，使得运动员在执行诸如突然转向、跳起和短跑等复杂动作时更为得心应手。此训练方式进一步助力提升肌肉响应迅速性，进而让球员在紧张的比赛状况下能即时作出反应。应用于篮球训练的多向功能性方法，不仅增强速度和敏捷，还助力运动

员提升动作效能。这种训练促使他们学习更合理地发力与运用身体机能,以降低比赛期间的能量耗费,从而达到更高的运动效率。结果是,运动员在场上能够维持快节奏和有效率的表现。总之,篮球训练领域内,多向功能性训练法扮演着关键角色。它助力提升运动员的速度、灵活性以及整体的动作协调,进而在比赛中展现出竞技优势。将此训练法融入日常训练可增强球员应对复杂比赛情境的能力,促进其竞技水平提升。故篮球教练应认识到多向功能性训练在提升球员速度与敏捷方面的价值,并在训练规划中妥善运用,以助运动员达到最佳状态。

(三) 多向功能性训练法在篮球耐力中的应用

在篮球训练实践中,运用多向功能性训练法对运动员耐力进行提升是极为有效的策略。篮球比赛对耐力的需求不仅仅表现在持久的体能上,还包括在疲劳状态下保持运动技能和决策清晰的能力。多向功能性训练法立足于篮球运动的动作特征,如灵活的步伐移动、瞬间爆发力和持续的防守跟踪,这些训练模块直接对应比赛中的实际情况,从而帮助运动员提高心肺功能及肌肉组织的耐力。

通过这种训练,球员不断进行多方向移动,如快速横向移动、起跳和低位防守姿态的持续维持,可以有效地模仿比赛中的节奏和场上要求。这类高强度训练的设计旨在迫使球员在极限状态下保持技术动作的准确性和效率,同时也考验他们在压力之下作出迅速决策的能力。持之以恒的练习不仅锻炼了球员的身体素质,还提高了他们的心理适应性,这对于在比赛中的后半段保持高水平的比赛表现至关重要。为了最大化训练效果,教练员应根据比赛实际需求、球员的个别差异及训练阶段来设计多向功能性训练课程。这意味着要精心规划练习的持续时间、间隔和强度,确保球员体能逐步适应比赛要求。此训练法的实施效果不限于肌肉和心肺耐力的增强,还包括提高球员的心理抗压能力。采取这种全面且系统的训练方法,能够有效地提升球员在高强度竞争中的持久表现,进而促进整体竞技能力的提升。

(四) 多向功能性训练法在篮球恢复训练中的应用

篮球恢复训练中的多向功能性训练法,重点在于低强度、多样性和具有针对性的训练活动,有助于运动员在赛后或紧张训练周期后重建体能和技术状态。通过模

拟篮球特有的动作模式,该训练法在轻柔且控制的强度下,维持运动员的运动感知和技术熟练度,同时促进身体的恢复过程。

多向功能性训练能够有效地提高血液循环,缓解肌肉疲劳,同时通过低强度的多向移动练习,如带球绕标杆、轻微的防守动作等,保持筋骨活跃,减少僵硬感。恢复期的功能性训练可以结合平衡和协调性练习,这些练习有助于恢复肌肉对复杂动作的控制能力,增强本体感知,为运动员提供了良好的身体基础。有氧运动如慢跑、游泳,也是恢复训练中的重要组成部分,它们为心肺功能提供稳定的锻炼,同时减少对关节的压力。这些活动的融入,有助于运动员心理放松,身体恢复,并避免过度训练。

总结

综上所述,多向功能性训练法超越了一般训练模式,突显了全面体能训练在篮球比赛中的核心作用。此种训练法致力于增强运动员全方位的身体素质,包括但不限于力量、速度、耐力、柔韧性与协调性,从而与篮球运动的多样性需求相吻合。采用新的训练方案能显著提高关键的体能指数,这在比赛中的防守快速转换、高效进攻以及拦截方面至关重要,有效提升了运动员对不同比赛情况的应变能力。总之,本文的研究为篮球训练的现代化、个性化和多样化提供了实证支持,并为提升训练质量、推动体育训练学科的进步,以及整体篮球水平的提升做出了重要贡献。

参考文献

- [1] 史光辉,孙倩,王新雷等.基于系统科学理论对“多向功能性训练法”在竞技篮球训练中的应用研究[J].成都体育学院学报,2023,49(05):106-113+122.
- [2] 姜蓉.竞技篮球训练及思想探究[J].冰雪体育创新研究,2022,(15):161-164.
- [3] 姚云峰.我国竞技篮球运动训练指导思想的研究[J].文体用品与科技,2021,(11):41-42.
- [4] 凌敏,欧先亮.竞技篮球运动训练指导思想的研究[J].文体用品与科技,2021,(03):54-55.
- [5] 翟欢.竞技篮球运动训练的控制性结构探讨[J].当代体育科技,2018,8(17):25-26.