

功能性训练对提高网球运动员运动能力的作用

马涛 张伟 董晶晶

空军军医大学 陕西 西安 710032

【摘要】：就目前体育领域的实际情况来说，网球运动中应用功能性训练还属于比较新颖的训练形式之一，尤其是针对运动能力和运动技巧等方面，都属于较为新颖的尝试。但是，就网球运动的特征来说，其赛程一般在数个小时，对抗程度也较为激烈，对于运动员本身具备的运动能力有比较高的要求，强健体能自然就显得十分重要了，而功能性训练的最主要的效果就是强化运动员的体能水平，由此可以认为，适当的功能性训练如果能够科学合理地融入到网球运动当中，势必能够帮助运动员提升运动能力以及运动技巧。在本次研究中就将结合功能性训练对于网球运动中运动员基本能力的积极作用做以探究，旨在为增强运动员自身的运动能力提供一定的理论参考。

【关键词】：网球运动；功能性训练；运动能力；体能水平

“功能性训练”这一概念最早被应用在医疗康复领域当中，引起了较为广泛的重视和研究，随后，该概念被应用到了运动训练的领域当中，获得了进一步的实效性验证。经过较多实践经验证明，功能性训练对体育运动来说是有较为积极的作用的。有越来越多的运动教练将该定义应用到实际运动训练计划中，而且效果也比较理想。但是从整体上来说，网球运动项目上还比较匮乏系统的理论支撑，在实际训练中大多是依靠教练员的经验完成的。探究其对于网球运动的积极作用比较重要，对于日后的网球训练指导来说有深远意义。

一、柔韧度练习

通常来说，网球运动员进行科学的功能性训练需要依照“运动员运动能力+专项需求”规划训练方案，因此，针对功能性训练对于网球来说，可以从训练方式角度探究对于运动员的运动能力的提升效果。在大多数情况下，网球运动（尤其是比赛的环境）中，运动员都需要依靠较快、较大角度对网球进行击打获取优势，另一方运动员则需要短时间内做出精准判断并在短时间内做出肢体反应，才能保证回球的质量。这一过程中，对于运动员自身所具备的柔韧度要求较高，只有柔韧度过关，才能够保证其即便处于不利角度上也能够借助“劈叉”等高难度动作完成回球动作。而功能性训练的柔韧度练习，就能够较好地改善运动员动作幅度以及灵活性，令其动作流畅且肢体协调。除此之外，良好的柔韧度还可以降低肌肉收缩过程中形成的阻力，进而提升动作力度，缓冲用力的同时，避免拉伤。

功能性训练计划中，除了基础静力拉伸、动力练习之外，PNF法也是比较理想的练习形式，其借助提升肌肉张力有效放松人体肌肉，一般来说，PNF包括被动拉伸以及主动收缩两种活动，在训练中，教练人员或者运动员的同伴都可以为其提供帮助，他人用力，进一步拉长韧带；反向用力，由运动员自身缓冲他人的外

力，收缩韧带。反复多次后，就能够较好地提升运动员柔韧度，对于网球运动来说，还可以较好地强化应对快球的技巧。

二、悬吊式训练

“悬吊训练”所指的是借助外力（悬吊绳）的帮助，将运动员某部分肢体悬吊起来，令其能够在不稳定状态中完成静力、动力力量训练。这一训练形式可以较好地提升运动员的核心肌群力量，调节其神经系统以及肌肉系统等良好的协调掌控力；另外，科学的悬吊训练还突破了在传统训练模式下仅仅针对大肌群进行训练的方式，全面提升运动员的肌肉力量。在网球运动中，发球过程中不同部位都需要保持良好的协调运转，传统训练中因为仅仅针对大肌群训练，多数都是平衡环境下完成的重心掌控训练，借助悬吊训练的方式能够改善这一点。网球运动属于一种比较典型的“小球运动”，必须要保证精准的落点，因此，配合悬吊训练，将会有效强化运动员的深层小肌群，全面提升运动能力。

参考网球运动中发球运动的基本特征，配合运动员自身实际情况，功能性训练中可以规划适当的方案，本次研究给出基础性的建议如下：其一，双臂悬吊俯卧撑，运动员保持肢体水平，且脚面保持和吊环带紧贴即可，动作在2s内完成，3s内还原动作，每组以15到30次为宜，间歇大约半分钟到一分钟，反复进行2组到3组，主要锻炼运动员的肱三头肌以及三角肌等；其二，双臂悬吊，同时站立背后屈臂，保持两脚的脚跟均平稳着地，适当固定，保持平稳呼吸，动作在2s内完成，3s内还原动作，每组以15到30次为宜，间歇大约半分钟到一分钟，反复进行2组到3组，主要锻炼运动员的肱三头肌以及三角肌等；其三，仰卧，双臂悬吊，并屈臂上拉，运动员注意背部用力，且身体保持水平方向，保持双臂均匀用力，每组以15到30次为宜，间歇大约半分钟到一分钟，反复进行2组到3组，主要锻炼运动员的股肱二头肌以及斜肱肌、肱肌等。除此之外，还可以结合运动员的实

实际需求,进行“双臂悬吊、前倾上摆”、“单腿悬吊,V字支撑”等,具体问题具体分析。

三、平衡性训练

对于人体的基本特征而言,其系统属于相对较为平衡的系统,这里所说的“系统”并非血液、骨骼等组成的系统,而是肌肉群构成的相互作用、彼此联系的关键性要素共同组合而成的,具备一定功能的统一性整体。对于运动员的肢体来说,平衡性一般是确保肢体得以平稳去对重心进行控制的能力,运动过程中这种平衡性或多或少地会出现一定的丧失现象,需要尽快恢复,恢复的速度越快,运动员在运动过程中安全性就越高。在功能性训练中,平衡性对于康复学来说是非常关键性的指标,因此也属于本体感受性的一部分。提升平衡能力,将对机体的感觉产生非常积极的影响,针对网球运动员来说,平衡力训练可以通过瑞士球(也称作“瑜伽球”等)来完成,使用单腿或者双腿支撑球体,并用双手平行撑地,以起到平衡锻炼的效果。期间需要注意安全,不要过度令腰部用力,否则可能会导致腰部拉伤。

在功能性训练的方案中,都会将躯干的核心区域是否具备良好的

参考文献:

- [1] 田小健.功能性训练对网球正手击球动作影响的理论分析[J].哈尔滨体育学院学报,2015(001):83-86.
- [2] 张卫,陈德志,张志斌.功能性训练对提高青少年网球运动员发球精准度的实验研究[J].广东教育:职教,2019(005):113-115.
- [3] 孙智典.“体能”概念的辨析及其与“功能性训练”的区别[J].体育风尚,2018(002):P.89-89.
- [4] 李洁明.对功能性训练在竞技体育训练中的几点思考[J].湖北体育科技,2016(35):826-828.
- [5] 李明阳.功能性训练视角下的网球运动员体能训练研究[J].哈尔滨体育学院学报,2013(004):92-96.

个人简介:空军军医大学,体育教研室讲师,体育硕士,研究方向:训练伤 1985年9月

平衡性以及稳定性视作训练的关键内容,配合一些体育器械,针对性地完成网球运动员的核心区域系统训练,令其核心区域稳定性和平衡性均得以提升,更好地在运动中控制自己重心,且在发球、运球、接球等动作中有效、连贯地完成下肢力量的传递,进而提升运动成绩。

结语:

综上所述,在体育活动的诸多种类当中,网球运动属于对动作要求相对较为精细、作战战术相对较为多变且具备较强对抗性的运动,一般需要运动员拥有比较高的体能水平,是一种技能主导的隔网对抗运动。在运动过程中,运动员本身所拥有的专业水平和作战技巧将会非常直接地影响到比赛的最终成果,不过随着如今不断发展的网球比赛制度,运动员的运动能力也成为了非常关键性的影响因素。除此之外,如果需要打职业或者有计划打职业的运动员,一般需要为整个赛季的长期积分赛做准备,高强度的压力下,运动能力成为了更加重要的因素。功能性训练能够较好地强化运动员运动能力以及控制能力,同时还有预防损伤的效果。因此,运动员可以结合实际情况进行全面的功能性训练,以期提升运动能力,更好地适应网球运动。