

# 功能性训练在提高运动员表现中的作用分析

范靖凯

蒙古国民族体育学院, 蒙古 乌兰巴托 15160

**摘 要:** 本研究想要分析功能性训练在提高运动员表现这件事上的作用,对国内外功能性训练的发展现状与趋势展开了探讨,国内功能性训练虽说起步不算早,但在近年呈现出快速发展态势,逐步变为增强运动员综合能力的关键手段;功能性训练已慢慢形成系统化与专业化的发展走向,被各类运动队伍大量应用。本文审视了功能性训练对提升运动员表现的理论根源,着重探讨了它在增强力量及灵活性方面的效果,通过增强核心稳定性、增进肌肉协调性以及改进运动模式,功能性训练可明显提升运动员的运动表现,功能性训练同样面临某些挑战,涉及训练方法的甄选、强度及频率的管理等问题,这些因素往往会对训练效果的达成形成阻碍,本文推出了提高功能性训练效果的手段,着重指出了个性化训练计划的制定以及科学的训练监控与反馈机制的重要意义。

**关键词:** 功能性训练; 运动员表现; 训练效果

引言: 伴着运动科学逐步发展,功能性训练逐步成为优化运动员表现的有效手段之一,功能性训练不只是聚焦单一的力量或耐力提升,而是依靠模仿运动员在实际比赛中可能碰到的运动样式,增强核心力量、协调性与灵活性,进而增强整体运动的表现能力。国内功能性训练发展十分迅速,诸多运动团队和运动员已开始把它纳入训练体系当中,尽管跟国际上已成熟的功能性训练体系相比,还是存在一定的落差,各类运动项目已普遍应用功能性训练,而后逐步走向系统化与专业化,成为运动员训练的关键组成内容。在功能性训练实际做应用的阶段,依然存在一些麻烦,诸如训练方法的挑拣、训练强度及频率的掌握等问题,这些都在一定程度上影响训练效果的发挥,探究功能性训练对提升运动员表现的作用,认真剖析其理论依据、实际应用中的弊端,以及怎样运用科学的训练监控和个性化训练计划让效果更优,是现今运动训练领域急需解决的关键课题。

## 1 国内功能性训练的发展现状

功能性训练在国内体育领域的应用正逐渐引起广泛关注,尤其是在对运动员进行训练期间,其重要性愈发明显,功能性训练作为一种可增强运动员整体运动表现、协调性与力量的训练手段,日益受到更多专业运动团队和个人运动员的追捧,即便国内功能性训练引入到现在的时间较短,但伴随运动医学、运动生理学等学科的进步和体育科研成果的不断运用,国内功能性训练体系渐次形成,且取得了明显

的效益。

在过去十多年里,国内某些高水平的运动队和训练中心慢慢认识到传统力量训练与单一体能训练模式的局限,开始引入更突出运动表现的多维训练途径,功能性训练借助模拟实际运动中的动作样式,加强核心的力量、灵活性以及肌肉协调能力,协助运动员增进运动表现,特别是在足球、篮球、田径等需要高强度体能与技巧的运动项目范畴中,功能性训练渐渐成为日常训练里的关键部分。

国内功能性训练的发展现阶段仍面临一些挑战,主要体现于训练体系的标准化与专业化层面,鉴于缺乏系统的理论支撑与实践教导,诸多训练方案依旧停留在基础环节,而且缺少对运动员个体差异的精细评估与训练调整,国内教练员在功能性训练具体方法与实施细节上依旧有较大差距,部分训练场地没有先进的设施与合理的训练计划。

## 2 功能性训练在提高运动员表现中的作用

### 2.1 提高运动表现的理论基础

功能性训练在提高运动员表现时所依据的理论基础,主要来源于运动生理学、运动生物力学和神经肌肉控制等领域的研究成果,功能性训练采用模拟运动员在实际比赛当中的运动模式,加强了核心肌群的力量及稳定性,这让运动员在动态运动里有了更稳固的支撑基础。提高运动表现不只是依赖于单一的力量训练或者耐力训练,更重要的是处于复杂的运动状况里,怎样高效、协同地调动肌肉群体,功能性训练

借助多关节、多平面的复合动作形式,提升了肌肉彼此间的协调性,让运动员可以更灵活地应对比赛里的变化与挑战。

功能性训练理论基础还与神经肌肉控制的研究相关联,运动的控制与执行依赖中枢神经系统的精准调节,功能性训练借助提升神经系统对肌肉的协调性与反应能力,提升了运动员在快速反应和复杂运动中的表现水平,这种训练办法不仅可提高肌肉的力量,还能通过神经适应性训练增强运动员在灵活、反应速度及准确方面的能力。功能性训练还着重强调运动员运动模式的优化,凭借模仿和改进运动里不好的动作样式,功能性训练对防止运动损伤有作用,增进运动功效,它可纠正不好的姿势以及动作习惯,优化运动员的运动经济性,由此增强整体的表现水平。

## 2.2 功能性训练对力量和灵活性的影响

跟传统力量训练比起来,功能性训练突出在稳定性不够、姿势控制要求更高的环境里实施多关节、全身性的动作训练,由此在提升肌肉力量之际,增强核心稳定性以及神经肌肉协调能力,采用模拟实际运动中的动态姿态与动作样式,功能性训练能成功激活深层肌群,增加肌肉协同配合的效率,进而提升运动员的爆发力与耐力,这种力量提升并非只体现在静态的负重能力范畴,更重要的是反映在动态运动里的功能输出,诸如跳跃、转身、冲刺的竞技动作表现的提升。

就灵活性而言,功能性训练把动态拉伸、活动范围训练和动作控制练习进行整合操作,极大提升运动员关节的活动幅度与肌肉的延展能力,对比静态拉伸,功能性训练看重“动态里训练”,借助持续变换的动作路径推动关节全范围活动,增强韧带及肌肉的弹性,可起到降低受伤风险的作用,尤其是在面对高强度赛事或复杂动作的转换之际,良好的柔韧性能协助运动员更高效地完成动作、减少能量的损耗且增强动作流畅性。

## 3 功能性训练在实践中的问题

### 3.1 功能性训练方法的选择问题

尽管功能性训练已被普遍承认是提升运动表现的有效途径,但在实际开展过程中,训练方法屡屡存在选择不当、目标模糊难辨和缺乏针对性等问题,不同项目与不同运动员的身体条件、技术特色及竞技需求差距较大,但在实际的实践活动里,不少教练和训练人员依旧采取通用式或“全盘照搬”的训练内容,没能根据个体之间的差异以及运动项目特

征去制定针对性的功能性训练方案,造成训练效果受影响甚至南辕北辙。因为部分教练对功能性训练核心理念的领悟不够深刻,往往会把它跟传统力量训练混淆,训练的时候侧重于提升负重与肌力,反而忽视了动作模式、核心稳定性以及神经控制等关键点,目前训练市场上的功能性训练方法多种多样,部分手段缺少科学验证环节,仅凭借经验去推广,造成训练质量参差不齐,给运动员增添潜在的风险。部分运动员训练过后出现疲劳堆积、技术动作错乱甚至运动受伤的状况,体现出方法挑选方面的不妥,训练方法选择的科学性与合理性急需引起关注,这不仅关乎功能性训练的实际成效,也直接对运动员竞技状态的发挥与身体健康的保障造成影响。

### 3.2 功能性训练强度和频率的控制问题

功能性训练强度过高或者过低,均会影响运动员的训练成效,训练强度过高也许会导致运动员过度疲劳及肌肉损伤,尤其是在没有获得充分恢复的情形下,容易引发运动损伤或者过度劳累现象,影响运动员的竞技水平与长期成长,要是强度太低,则不能挖掘运动员的身体潜力,无法有效增强其核心力量、协调性与灵活性,进而掣肘运动表现的上扬,怎样基于运动员的个体差异、训练目标以及训练周期合理调整强度大小,是当前实践环节中面临的重大问题。

功能性训练的频次同样是个关键点,过高的训练频次也许会引发训练过度,未给予运动员充分的恢复时间,由此影响肌肉的修复及增长,甚至会诱发过度训练综合症,训练频率太低,也许会造成训练效果无法充分体现,尤其是在部分高强度的体育竞技里,训练频率的欠缺会让运动员的体能和技术难以达至最佳状态。功能性训练一般要和其他专项训练及恢复手段相结合,频率的安排得综合考量运动员整体训练负荷及恢复情况,鉴于缺少科学的训练数据及恢复监测,好些训练计划没有精准地计算运动员的负荷,最终造成强度跟频率控制欠缺,最终让功能性训练的效果打了折扣。

## 4 提高功能性训练效果的措施

### 4.1 个性化训练计划的制定

个性化训练计划需结合运动员的体能水平、技术特点、运动项目的需求以及健康状况等因素开展全面评估,依靠初步的体能测试、运动表现分析以及伤病史的调查,教练员可得到运动员的个体差异情况,为后续训练计划的编排提供科学佐证,这种个性化的训练方案不仅可按照运动员实际需要

设定训练目标,还可对训练的内容、强度与频率合理安排,保障训练效果实现最大化。

个性化训练安排应留意运动员的缺点与不足,重点对其薄弱部分加以强化,在若干项目里面,运动员有概率在核心稳定性、下肢爆发力以及柔韧性方面存在弱点,训练计划应当针对这些问题开展专项设计,保证在提升整体表现进程里,还可有效补齐运动员的弱项,伴随训练进程的推进,个性化计划要依据运动员的进展情况实施动态调整,当运动员体能提升上去或技术动作实现改善时,训练内容跟强度应当适时做升级,防止训练不进反退或过度操练。

个性化训练也应结合运动员的恢复需求实施科学安排,恢复是功能性训练中必不可少的一环,按时开展恢复性训练与合理休息,以让运动员在高强度训练后身体得到有效的修复,个性化训练计划应思索训练负荷与恢复的平衡事宜,防止超出合理的训练量,保障运动员在每个阶段都能在最佳状态下开展后续训练。

#### 4.2 科学的训练监控和反馈机制

采用现代科技途径开展训练监控,诸如穿戴式设备与生物力学分析工具,可实时跟进运动员的训练数据,协助教练确切掌握运动员的体能状态、动作有效性和训练负荷大小,这些设备可对运动员的心率、运动速度、肌肉活动水平等指标进行监测,给予全面的训练数据扶持,使训练进程中变化能及时被掌握并开展科学分析,凭借实时管控,教练员可迅速对训练计划和强度进行调整,防止出现过度训练或负荷分配不均,使运动员的训练效果实现最优。

打造有效的反馈机制是保障训练质量的核心环节,训练完毕后的定期评估跟反馈,可协助运动员和教练员掌握训练的实际效果,查找潜在的薄弱环节,评估内容不仅囊括体能水平的变化,还应覆盖运动员在技术动作、灵活性、协调性等方面的改进成果。依靠量化反馈,教练员能精确评判运动员的进步态势,并结合实际针对性地调整训练内容,以便在后续训练中进一步提升表现水平,反馈机制同样可以提升运动员的自我认知,助力他们更清晰地把握训练目标与成效,

增添其训练的动力与主动性。

科学的训练监控和反馈机制应看重长期数据的积累与分析,经由跟踪运动员训练周期及表现所发生的变化,教练员可以辨别出个体在不同阶段的训练需求,并按照此情形进行周期性改动,这种凭借数据的长期监控与反馈,不仅可优化短期训练的成果,还可为运动员的长远发展给予关键指引。

#### 5 结束语

功能性训练对提高运动员表现发挥的作用不可忽视,借助对国内外功能性训练发展状况与走向的分析,虽说我国功能性训练应用的起始阶段比较晚,但随着其多样的理论依据和实际呈现效果,功能性训练在国内逐步引起重视,且成为增强运动员比赛水平的有效途径。功能性训练已朝着系统化、专业化迈进,普遍应用于各种运动项目里,说明了其在提升运动表现方面的可观潜力,实际运用的过程里,功能性训练还碰到方法抉择、强度把控等方面的难题,妨碍了其效果实现最大化,本文制订了个性化训练计划和科学的训练监控与反馈机制等手段,目的为协助运动员在实际训练里更妥善地发挥功能性训练的长处,伴随功能性训练方法进一步优化且变得科学,其在推动运动员表现提升方面的作用将更明显,拉动运动员综合素养的全面成长,为竞技体育的进步起到更关键的作用。

#### 参考文献:

- [1] 何萍萍. 青少年运动员体能康复训练的多维效能研究[J]. 田径, 2025,(05):23-25.
- [2] 郭伟巍, 陈永概. 功能性训练在高中篮球体能训练中的运用[J]. 新体育, 2025,(08):25-27.
- [3] 周雨龙. 功能性训练视角下的网球运动员体能训练研究[J]. 体育世界, 2025,(04):138-140.
- [4] 孟祥平. 功能性训练在田径训练中的应用[J]. 拳击与格斗, 2025,(07):140-142.
- [5] 姚涛文. 基于功能性训练的体能发展策略研究[J]. 拳击与格斗, 2025,(06):65-67.