

单板滑雪 U 型场地技巧项目运动员损伤及预防

贾亚伟

张北县第一中学, 中国·河北 张家口 076450

【摘要】单板滑雪 U 型场地技巧项目具有较强的竞技性, 同时具有一定的危险性, 因此运动员在实际训练的过程中, 容易出现受伤的情况。本文将以国际二队作为研究对象, 确定其在单板滑雪 U 型场地技巧项目中, 运动员的损伤情况, 在此基础上制定相应的损伤预防方案, 将运动员在训练中的受伤概率降到最低, 保证运动员训练和比赛的安全。

【关键词】单板滑雪; U 型场地技巧项目; 损伤成因; 预防措施

单板滑雪 U 型场地技巧项目已经在我国发展了 10 余年, 随着该项目运动的快速发展, 对技巧和难度的要求越来越高, 比赛强度逐渐增大, 在该种环境下, 运动员在运动中发生损伤的概率也越来越高, 如果不对导致损伤出现的因素进行控制, 则会影响运动员最终的训练质量。在此过程中, 需要了解运动员在实际运动中的损伤情况, 根据损伤情况确定导致损伤出现的因素, 最终达到对损伤进行有效控制的目的, 通过这种方式降低运动员的损伤概率, 提高训练效果。

1 研究对象及损伤现状

1.1 研究对象

本次研究对象为国家二队运动员, 其中男运动员 8 名, 女运动员 8 名, 以下为运动员损伤的具体调查情况。

1.2 单板滑雪 U 型场地技巧项目运动员损伤发生情况

1.2.1 运动员损伤类型情况

通过调查发展, 运动员发生骨折的比例较高, 为 56.2%, 其次为肌肉韧带拉伤, 所占比例为 43.75%。关节脱位、关节挫伤、脑外伤、韧带断裂等损伤比例相对较小, 分别为 18.75%、12.5%、12.5%、12.5%。

1.2.2 运动员损伤部位情况

在实际运动中, 损伤发生概率最高的部位为肩关节位置, 所占比例为 37.5%, 踝关节损伤比例为 31.25%, 头部损伤比例为 25%, 颈部损伤比例为 6.25%, 肘部损伤比例为 18.75%, 腰部位置损伤所占比例为 37.5%, 膝关节损伤位置为 18.75%。随着我国该项运动的发展, 相关人员逐渐认识到膝关节保护的重要性, 因此运动员的受伤情况也发生了一定的变化, 下肢发生损伤的概率降低。

2 单板滑雪 U 型场地技巧项目运动员损伤的成因分析

2.1 整体状态不佳

第一, 运动员的陈旧伤病, 运动员发生损伤是无法避免的现象, 如果运动员在旧伤没有痊愈之前就开始训练甚至是参加比赛, 可能会导致病情加重, 甚至出现二次损伤的情况。

第二, 运动状态不佳。在运动中出现运动疲劳属于正常现象, 由于单板滑雪 U 型场地技巧项目对运动员动作精准度的要求较高, 所以一旦出现动作失误的现象, 不仅会影响动作完成质量, 还会导致运动员出现运动损伤。

2.2 准备活动不充分

单板滑雪 U 型场地技巧项目需要在雪上进行, 具有一定的危险性, 所以相关人员需要提高准备活动质量。如果运动员没有高效完成准备活动甚至是没有进行准备活动, 由于肌肉处于兴奋程度较低的状态, 所以对运动指示的反应时间较长, 降低了运动员运动的敏捷性, 严重影响身体的协调性和稳定性, 非常容易出现肌肉拉伤以及关节损伤现象。

2.3 技术动作不规范

单板滑雪 U 型场地技巧项目对技术的要求较高, 其在实际实践的过程中包含大量较为复杂的动作, 运动员需要在掌握动作原理的基础上, 确定技术动作以及技术原理, 对运动员综合素质

的要求较高。因此一旦运动员没有熟练掌握技术技巧, 或者做超出自身运动水平的技术动作, 就非常容易运动损伤的情况。

3 单板滑雪 U 型场地技巧项目运动员运动损伤的预防措施

3.1 充分进行准备活动

运动员在准备活动中需要进行基础准备活动以及专门准备活动, 其中专门准备活动的技术性和针对性较高, 重点在膝关节以及踝关节中, 由于以上关节在运动中发生损伤的概率较高, 因此需要对其进行重点活动, 提高关节在实际运动中的灵活性, 最终将准备活动的作用充分发挥出来。例如在膝关节准备活动中, 可以采用深蹲的方式, 停留 20 秒之后再缓慢起身, 重复三次完成准备活动。在屈膝跳起运动中, 高度控制在 20 公分, 脚尖着地下落, 动作重复 20 次。充分的准备活动能够为接下来的训练和比赛提供良好条件, 降低运动员损伤概率, 提高训练和比赛的安全性。

3.2 掌握正确技术要领

掌握单板滑雪相关技巧并非一朝一夕就能完成, 是一个不断进步的过程。对于该项运动技巧的掌握包括 4 个阶段, 分别为动作泛化、分化、巩固和自动化阶段。动作的巩固和自动化时期, 单板滑雪运动员需要根据练习的内容以及自己对运动技巧的掌握情况制定出符合自己实际情况的训练计划, 训练的强度应当保持在身体可承受的范围之内。在单板滑雪等运动员学习运动相关技巧、掌握单板滑雪运动的过程中, 教练员的指导发挥着不可替代的关键作用。

3.3 加强拉伸练习

拉伸练习能够帮助运动员肌肉达到相对放松的状态, 不仅仅是在运动之前需要拉伸, 在运动中期和后期仍然需要进行相应的拉伸运动, 使运动员的软组织、肌肉能够得到充分放松, 避免在运动中出现肌肉拉伤现象。例如, 在准备活动中进行拉伸运动, 能够提升肌肉的温度, 提高弹性, 帮助运动员在短时间之内恢复体能。在运动之前通常采用主动拉伸的方式, 在运动之后则采用被动拉伸的方式。

3.4 重视损伤后恢复

当单板滑雪运动员发生运动损伤后, 应该按照 RICE 原则进行紧急处理。首先, 对运动员的损伤部位进行紧急加压包扎, 对损伤的部位进行止血和消肿处理, 确保受伤部位的安全。一般会采用绷带包扎并采取敷冰措施消肿。在损伤阶段, 可以采取药物和按摩的方式进行恢复。在损伤恢复后根据损伤的情况进行恢复性练习。

参考文献:

- [1] 邹佳伟, 孙成哲. 大众滑雪运动损伤的产生原因及预防策略分析[J]. 当代体育科技, 2020, 10(21): 26-27+30.
- [2] 刘军, 赵文艳, 朱鸿哲. 滑雪常见运动损伤和康复治疗的研究[J]. 当代体育科技, 2020, 10(18): 9-10.
- [3] 梅春丽, 黄聪, 姜博, 臧立婷, 崔道. 吉林市大众滑雪损伤影响因素调查[J]. 北华大学学报(自然科学版), 2020, 21(02): 234-239.