

青少年排球运动员运动损伤康复体系的建构

古巴·弗拉基米尔·彼得洛维奇¹ 黄 云¹ 布雷京娜·拉里萨·弗拉基尔洛夫娜¹

罗丹·安德烈·维克托罗维奇² 古洛奇京娜·娜塔莉亚·安德烈耶夫娜¹

1. 俄罗斯国立体育、运动、青年与旅游大学, 俄罗斯·莫斯科 451150;

2. 俄罗斯斯摩棱斯克国立体育文化、运动和旅游学院, 俄罗斯·莫斯科 451150

【摘 要】排球运动一直是深受大家喜爱的竞技运动。而青少年排球运动员损伤问题也一直受社会各界的广泛关注。构建完善的运动损伤康复体系, 不仅能加强对青少年排球运动员的关怀, 也能在一定程度上减少排球运动员损伤几率。本文首先, 分析排球运动特点; 其次, 讲述运动损伤康复体系构建原则; 最后, 阐述运动损伤康复体系构建策略, 希望可以为排球运动员康复发展提供一系列参考意见, 并促进运动损伤康复体系的科学化及合理化。

【关键词】青少年; 排球运动员; 运动损伤康复体系

引言

排球作为三大竞技运动之一, 深受青年人的喜爱。但由于赛事竞争较为激烈, 青少年排球运动员在运动和训练过程中难免产生一些损伤。因此, 促进运动损伤康复体系不断完善和发展迫在眉睫。同时, 根据对多所高校的排球专业进行统计, 发现一般排球运动员容易受伤的部位为: 腰部、脚踝、肩部、膝部, 也有一些运动员膝关节会受到损伤。因此, 运动员在运动和训练过程中, 也要加强对相关部位的保护, 尽量避免受到损伤影响正常的训练和赛事。

1 排球运动特点

排球运动具有群众性、技术全面性、技巧性、对抗性、攻防两重性、集体性特点, 这些特点也是排球运动的特色: 第一, 排球赛事对场地要求较小, 而且活动量也没有具体的规定要求, 因此, 任何阶段的人都可以进行排球运动, 这也使其具有较广的群众性基础; 第二, 排球运动员会进行位置轮转, 因此, 运动员必须掌握与排球运动相关的所有技术, 技术的全面掌握也属于排球运动特点; 第三, 排球运动在比赛过程中球体不能落地、也不可以连击, 因此击球时间较短, 空间也较为多变, 这也使得其技巧性较高; 第四, 排球竞赛过程中, 双方不断进行攻防, 往往双方展开多次交锋才能获得有效得分, 这也使其对抗性较高; 第五, 排球运动会在攻防中得分, 因此, 每项技术都具有一定的两重性, 这样才能保证准确得分; 第六, 排球运动属于集体配合运动, 只有队友间配合默契, 才能取得较好成绩, 因此, 排球运动需要有较高的团队精神和团队意识。

2 运动损伤康复体系构建原则

2.1 目标性即全身性原则

构建运动损伤康复体系时, 必须要加强对阶段性康复目标和长期康复目标的制定, 提前制定相关目标可以使运动员明确训练强化目的, 有利于运动员早日达到康复状态。而且制定的相关短期康复目标, 需要根据运动员的康复状况进行不断调整和优化, 这样才能有效完成最后的长期康复目标。并且, 在实际锻炼过程中, 也要加强对全身的锻炼, 这样才能避免因长期不进行运动训练, 造成的体能和技能退化。同时, 运动过程中也要尊重身体各个部位的平衡锻炼, 这样才能保证运动员在可以接受的负荷内进行锻炼。虽然, 运动损伤康复系统在构建过程中, 要遵守全身性原则, 但也要加强对过渡训练的重视, 可以将受伤部位与全身进行综合活动, 从确保运动平衡, 为运动员的康复奠定基础。

2.2 及早训练原则

相关排球运动员在康复过程中, 要遵循及早训练原则。及早训练可以通过适当生理活动, 加强对疼痛的管理和刺激, 这对炎症和水肿吸收都具有一定帮助作用。因此, 排球运动员可以通过医嘱, 进行相关训练。但训练过程中一定要充分加强对自身实际情况的了解, 制定个性化的训练方案, 这样才能避免因训练强度过大而造成二次损伤。同时, 这一阶段的康复训练, 必须选择一些基础训练动作。这是由于受伤之后, 运动员对本体的感觉可能会出现缺失, 因此, 训练必须以局部为主, 不能骤然加大训练强度和训练动作, 一定要在训练过程中循序渐进, 才能有效促进运动损伤康复体系的完善, 并为排球运动员的不断康复发展奠定基础。

2.3 超负荷与特异性原则

运动员在这一阶段会重新加入到团队训练中, 在这一时期要尊重受损伤运动员的特异性, 尽量帮其恢复伤前训练水平, 从而使运动员可以重获相关技巧能力。而超负荷是需要训练过程中加强训练强度, 可以通过超过日常训练量, 使其可以早日重返比赛。同时, 在超负荷训练过程中, 要加强对运动员训练过程的关注, 必须保证运动员在一定时期内都状况良好, 这样才能重新正常进行比赛和训练。并且, 在运动员刚开始进行正常训练过程中, 也要加强对他的关注, 如若一周之内都状况良好, 便充分说明运动员已经全面康复, 并且已经可以应对日常的训练和赛事。并且运动员在相关训练过程中, 也要加强对受伤部位的关注和保护, 避免其因再次受到损伤而造成二次伤害。

3 运动损伤康复体系构建策略

3.1 促进医疗与康复系统化

排球运动员会有专业的医疗工作团队, 这些医疗团队不仅会对相关的运动损伤进行治疗, 也会帮助运动员进行损伤预防。同时, 一般损伤康复体系分为康复治疗 and 康复训练。二者相辅相成, 共同促进。二者结合不仅能加强对相关损伤的训练和强化, 也能有效利用相关医疗手段进行理疗、按摩等等, 促进运动损伤有效康复。因此, 运动损伤康复系统必须加强医疗和康复工作的系统化, 这样才能有效恢复运动损伤, 避免因治疗不及时或者发现不及时而造成终身性损害。并且, 医疗和康复之间需要密切配合, 这样才能促进一系列康复治疗合理化、规范化。例如, 相关医务人员、运动员、教练员需要共同加强对康复工作的关注, 并对相关系统性措施进行执行, 这样才能有效针对排球训练员的不同损伤

进行相关医疗训练及康复训练。

3.2 加强损伤评定及康复干预工作

构建运动损伤康复体系时,要加强对损伤情况的评定,并对其康复干预,这样才能促进运动员早日恢复健康水平。首先,康复评定主要包括:对损伤程度的评定、康复训练成果评定。同时,医务人员也要针对排球运动员,对受损部位进行综合评定。例如,对排球运动员的易伤部位和损伤多发部位,进行综合评级,这样才能加强了解其是否可以完全治愈和再次受伤的可能性,并以此展开针对性治疗康复工作;其次,康复干预包括康复训练运动、训练运动监督。例如,当排球运动员发生腰部损伤时,康复训练要避免腰部再次受损。可以通过腹肌训练,减少腰部拉伸。同时,排球运动员有可能由于错误训练方法造成慢性损伤,而慢性损伤经过堆积有可能形成大面积伤病,因此,相关医务人员及教练员要加强对运动员的训练监督,不仅要及时发现其存在的慢性损伤,也要及时纠正错误训练方法,从而避免损伤加重,也不不断加强康复训练效果。

3.3 加强个性化指导及评价

运动损伤康复体系在构建过程中,需要加强对康复意识的重视及普及。例如,教练员要拥有基本的康复普及知识,这样才能在训练过程中尽量减少损伤,也能及时配合相关医务人员展开康复训练。同时,运动员的运动习惯不同,因此,损伤部位和损伤情况也会有所区别,教练员也要针对其损伤部位做出相关安全保护措施,从而避免因二次损伤影响康复。并且,损伤康复体系构建过程中也要加强个性化指导及评价。首先,要加强对运动员个性化差异的了解,并为其制定相关针对性康复方案,这样才能根据损伤部位进行具体康复治疗,从而确保康复的安全性和有效性,促进运动员身体健康发展;其次,相关医务人员也要加强对运动员恢复情况的评价,可以通过肌肉力量、耐力、爆发力等等测试,了解具体康复情况,避免未过早参加训练,造成再次损伤。同时,相关评价包括:损伤部位疼痛感、肌肉状态、体能的稳定性等等,必须对其进行全方位评价,才能确保评价的合理化和全面性。

4 结语

很多青少年排球运动员,会在较高强度的训练或者是赛事中受到损伤。一些损伤可以通过相关的医疗和康复体系进行恢复,但也有一些损伤是不可逆转的。因此,教练员和相关医护人员要加强训练防护措施,可以通过加强保护措施以及加强技巧性训练,从而避免青少年运动员受到损伤。同时,相关医务人员也要加强康复干预,这样才能为运动员展开全方位的康复保护。

并且,运动员和相关教练员也要加强对排球运动员个体差异性的重视,这样才能提升康复体系科学性和合理性。

参考文献:

[1] 孙萍, 黄俊亚. 里约奥运周期我国艺术体操运动员损伤康复研究[J]. 西安体育学院学报, 2016, 33(02): 236-243.

[2] 邱燕春, 李南生, 王德海. 运动损伤康复与预防的功能锻炼思路[J]. 当代体育科技, 2016, 6(08): 33-34.

[3] 罗晨, 胡英琪, 薛晨, 尹军. 我国优秀沙排运动员下胫腓前韧带损伤康复期身体运动功能训练方法的个案研究[J]. 首都体育学院学报, 2016, 28(05): 450-454.

[4] 秦爽, 钱菁华. 前交叉韧带损伤康复的研究进展[J]. 中国运动医学杂志, 2017, 36(09): 834-839.

1. Волейбол: учебник / под общ. ред. Л. В. Булыкиной, В. П. Губы. М.: Советский спорт, 2020. 349 с.

2. Губа, В. П. Комплексный контроль и оценка соответствия занимающихся избранному виду спорта (при помощи методик «Спортпрогноза»): монография / В. П. Губа, П. Ф. Ежов, А. В. Лексаков, В. В. Маринич, А. В. Родин. М., 2012. 44 с.

3. Губа, В. П. Спортивная морфология: учебник / В. П. Губа, В. Н. Чернова. М.: Торговый дом «Советский спорт», 2020. — 352 с.

4. Губа, В. П. Теория и методика спортивных игр: учебник / В. П. Губа. М.: Спорт, 2020. 720 с.

5. Губа, В. П. Теория и практика спортивного отбора и ранней ориентации в виды спорта: монография / В. П. Губа. М.: Советский спорт, 2008. 302 с.

6. Дембо, А. Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов / А. Г. Дембо. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — 120 с.