

运动训练中的运动损伤及预防措施分析

张文钊

哈尔滨工业大学(深圳), 中国·广东 深圳 518055

【摘要】在体育运动训练的过程中, 运动员经常会受到一些不良习惯或者外界因素的影响, 出现一定程度的运动损伤, 这对于运动生涯以及运动员自身的运动能力会导致直接的负面影响, 从而无法保障运动员始终处于最佳状态当中。因此, 本文主要基于当下运动员训练时所出现运动损伤成因进行分析, 首先, 探讨了运动损伤的发生的原因, 其次, 提出了针对性的预防措施。

【关键词】运动训练; 运动损伤; 预防措施

Analysis of Exercise Injuries and Preventive Measures in Exercise Training

Zhang Wenzhao

Harbin University of Technology (Shenzhen), China Shenzhen 518055

[Abstract] In the process of sports training, athletes are often affected by some bad habits or external factors, and a certain degree of exercise damage occurs. Guarantee athletes are always in the best state. Therefore, this article is mainly based on the cause of exercise damage during the training of the athletes. First of all, the cause of exercise damage is discussed. Secondly, targeted preventive measures are proposed.

[Keywords] exercise training; exercise damage; preventive measures

进行体育运动的训练过程中, 所造成的运动损伤成因比较复杂, 其中一旦所采用的运动方式不正确, 或者运动的动作不标准, 在缺乏自我保护意识的前提下, 就会导致对运动员的身体造成一定损伤, 以此影响到之后的训练。一个好的运动损伤防护措施, 可以极大的提升运动员自身运动能力, 开展高效率的运动训练。

1 运动训练中预防运动员损伤的研究意义

合理、科学的运动训练能够最大限度地激发运动员的潜在身体素质, 以身体活动为基本手段, 增强体质、增进健康及其培养人的各种心理品质为目的。也有助于培养人们勇敢顽强的性格、超越自我的品质、迎接挑战的意志和承担风险的能力, 有助于培养人们的竞争意识、协作精神和公平观念。可以实现运动员身体素质与心理素质的双向健康成长, 促使运动员全面协调性发展, 为培养优秀的运动员起到有效的支持。如果运动员在训练过程中经常出现损伤情况, 并且没有对其采取相应的防御措施, 往往会造成运动员成绩无法迅速提高, 有可能还会造成运动员形成习惯性损伤情况, 导致运动员始终达不到很高的运动水平, 甚至造成运动残疾风险。如今国内外优秀教练员意识到预防训练时的损伤对运动员的运动成绩提升起到很重要的决定因素, 对运动员运动生涯也起到了很好的保护作用。本研究探究出运动训练中造成损伤的成因以及相应的预防措施, 改善我国运动队训练方式方法, 为国家培养出更多体育方面的优秀人才提供支持。

2 运动训练的造成损伤的成因

2.1 体育训练竞技性较强

日常所开展的体育运动训练过程中, 很多体育项目自身往往具备着较强的竞技性, 因此就会在运动中涉及到大量的肢体碰

撞, 同时加上运动员自身的胜负欲比较强, 导致运动员在这些大量接触的过程中, 造成的一些身体损伤。特别是对于篮球、足球等身体接触较为频繁的体育项目中, 经常会出现各种类型的损伤。甚至一些剧烈的碰撞之后, 给运动员职业生涯带来深远影响。实际运动员参与到运动活动的过程中, 往往只有具备较强敏捷性、跳跃能力才可以实现高效率的训练和运动, 并降低自身受到损伤的情况。另外, 在竞技场当中, 运动员经常会与对手发生较为激烈的身体对抗, 一旦在这个环节缺乏对自身的良好控制, 会在身体的关节、韧带、腰部等位置, 出现不同程度的运动损伤问题。同时在足球、篮球的激烈碰撞过程中, 始终都需要保持一个良好的身体控制和承受能力, 这样才可以弥补碰撞之后对身体带来的严重影响^[1]。

另外, 在一些体育项目的开展中, 对于运动员自身身体素质有着较高的要求, 只有在实际的运动环节, 能够对自身身体有着高超的控制能力, 才可以避免运动员的关节、跟腱、肌肉以及腰肌受到直接的影响。例如在现阶段排球项目的训练环节, 虽然并不会与对手进行直接的肢体冲突, 仅仅依靠着自身的手部击打排球完成训练。但是, 在日常训练中, 需要长时间的进行下蹲或者跳跃训练, 这样的高强度训练, 会对运动员的膝关节造成严重的伤害。因此, 日常进行扣球击打的环节, 为了保障运动员可以保持较大的爆发力, 往往要得到科学合理的训练, 这样才可以避免运动员造成腰部的损伤^[2]。

2.2 训练强度超负荷

日常体育运动或者训练环节, 一旦缺乏教练员的科学有效指导, 一个缺乏合理强度的训练环节, 会直接导致运动员受到运动损伤的可能性大大提升。例如, 在缺乏对运动员进行科学合理的休整时间规划, 或者在训练的强度设计上, 远远超出了运

动员自身的身体承受能力,就会直接导致身体发生严重的不适,因此导致进一步造成训练当中的损伤问题出现^[3]。例如,在一些对于运动员自身耐力提出较高要求的一些运动项目,甚至一些有氧训练的环节,都会一旦长时间开展有氧的训练,会导致运动员自身身体出现一定程度的身体损伤。另外,在对于一些爆发性较强的运动项目开展训练时,也会导致直接对运动员带来严重的身体损伤。由于需要较大的爆发力,因此会对运动员的关节带来超负荷的强度,进而带来严重的损伤问题,甚至影响到运动员未来的训练。

2.3 训练方法不科学

体育运动训练的过程中,其训练内容基本上都需要围绕着运动员自身耐力、爆发力以及柔韧性进行开展^[5]。但是,对于不同的体育项目而言,在进行实际体育训练的环节,始终有着不同的要求。但是,现阶段出于各种不同因素的考量,使得很多教练员都需要进行集中的训练,因此直接导致运动员无法形成一个个性化的训练模式,进而导致缺乏对自身身体素质的考量下,导致对身体带来一定程度的损伤问题。这种集体训练方式,虽然可以在短期内提升自身的运动能力,但是从运动员长远的发展角度来看,无法起到一个科学合理的有效训练效果。甚至在一些不适合运动员训练的情况下,会导致运动员自身原本的损伤造成二次影响,这样严重影响到运动员自身的运动能力提升。

2.4 训练放松环节不够重视

经研究表明,在运动训练过程中,当身体中的能量物质含量因长时间持续运动消耗时,肌肉的兴奋性也随之降低,其原意可能是从周围神经到中枢神经,很难孤立的将两者完全分开,而运动性肌肉疲劳的主要表现多为周围性疲劳。因此过量的超负荷的运动会使运动员不同程度的肌肉疲劳,如果肌肉疲劳过度而得不到及时的合理放松、恢复,将可能导致训练质量下降,运动损伤风险增加。^[7]

2.5 训练心理预期不合理

当下运动员在参与到体育运动的训练过程中,经常会受到一些不合理的训练方法的影响,或者受到训练强度过高的情况,导致对运动员身体素质带来负面的作用。但是对于这些外界因素的影响,只要采用科学合理的方法,便能够得到良好的控制。但是,在现阶段进行训练的过程中,一些由于运动员主观因素造成的运动损伤,往往是一种无法利用调整训练方法而达到解决的效果。在当下比较常见的问题,就是运动员自身对自己抱有较大的心理预期,因此希望在训练环节的达到较高的训练成果。因此,在这样较高预期下,会导致运动员自身积极尝试一些可能会带来身体损伤的运动行为。日常也会盲目的制定一些叠加训练,长期以往下去,让运动员在这种超负荷的训练活动当中,对身体带来无法避免的训练。基于这样的心理想法而言,运动员往往会在日常进行自己额外的训练,因此也缺乏了教练员的额外帮助和引导,进而导致运动员进行这些比较危险的运动训练时,导致受到一定的损伤威胁。另外,一旦运动员出现了运动损伤,教练员在现场的时候,还可以进行及时的处理,但是运动员自己的训练环节,就

经常出现无法及时处理损伤问题的情况,进而直接导致运动员出现长期性的运动损伤,无法继续开展接下来的训练。

3 体育运动训练的运动员损伤防范措施

3.1 科学合理的安排训练

在运动员进行训练的过程中,始终都需要首先掌握运动员的年龄、身体机能、竞技水平、技术掌握的程度等,来更具体地研究有可能造成运动员发生运动损伤的原因,结合身体素质进行科学合理的训练活动安排,这样就可以在一个保障自己身体不会受到损伤的前提下,开展各种训练内容。例如,具体训练的过程中,首先避免身体主导的训练,不要勉强的进行训练,而是在一个合理的范围内,开展训练,不能盲目的增加训练强度和难度。这是由于运动员日常训练中,会采用长期重复性的训练行为,以此提升身体对于运动的熟练程度。因此,一旦采用的训练难度不佳,就会直接对身体带来长期的损伤积累。虽然短期内并不明显,但是长期这样的训练方式,就会直接导致训练环节出现一定的问题。另外,对体育运动的训练行为,基本上可以分为两方面进行分析。首先是一些运动员的精力比较旺盛,因此就可以在日常训练中十分容易的完成一些高强度的运动。但是,在后期的训练精力下降比较快,进而导致运动员的运动幅度和动作频率不断下降,慢慢动作出依靠着本能。在这样的情况下,教练员就要格外关注运动员现阶段的实际情况,针对运动员的实际情况,进行针对性的训练方案调整,以此全面符合动员的生理变化程度,并让其训练方式不会对运动员带来负面的损伤问题。

其次,还需要教练员还要在进行训练过程中,科学合理的安排训练的休息时间。休息室一个运动员长期训练十分重要的调节环节,即便是进行一些简单的体育训练,也会导致之间超出运动员的运动能力范畴。因此,在进行教练员的实际训练过程中,就需要积极的科学合理安排一个特定的休息时间,以便于让运动员可以得到恢复和调整。并对较为紧张的肌肉,进行针对性的减压,避免长时间紧张的肌肉,出现肌肉拉伤等问题。除了这些特定的休息时间安排,也需要在日常训练中,加强对运动员的睡眠质量重视起来,一个好的睡眠质量安排,可以提升运动员的精力,缓解运动员长期运动之后出现的运动损伤问题。

3.2 实行有效的医务监督

体育运动的训练过程中,所经常出现的损伤问题,是运动员比较常见的问题,因此日常要加强对运动员的医务监督工作。具体的开展中,首先定期的对运动员进行针对性的身体检查以及评估,这样就可以让教练员可以对运动员有着较为前面的认知与评估,并结合其实际的运动员身体情况,制定出针对性的运动训练和医疗安排。现阶段所开展的经常性的运动训练,基本上是对运动员现今所面临的一些安全因环境进行排查,保障接下来的实际训练中,可以保持在一个科学合理的训练强度中。另外,还要在进行设计训练环节,保障在遇到训练当中的问题之后,马上进行就医,基于医生的嘱托,进行科学合理身体修养与恢复。避免急于投入到训练当中,这会对自身的身体造成更加严重的损伤问题。

只有保障运动员始终保持一个良好的恢复效果,才可以在未来进行训练的过程中,保持最佳的训练状态。

3.3 确保运动员心理健康

现阶段进行运动员的训练过程中,其心理以及情绪方面保持较强的稳定性,可以很好的促进运动员自身心理方面的能力提升。特别是对于运动员日常训练中,一旦出现了烦躁、抗拒以及忧郁的情绪,就会直接导致运动员日常出现一些不安的外在情绪。其次,教练员还要格外的重视起一些心理方面的发展与走向。特别是对于运动员内心不良的心理走向,需要得到及时的关注,加上科学合理的引导与帮助,这样就可以开展顺利的训练。在运动员出现心理方面的问题时,首先就会在生理方面出现一定程度的反应,例如运动员的睡眠质量不佳,进而导致运动员自身的心血管系统以及呼吸系统受到影响。这样的生理状态下,直接导致运动员自身的身体机能发生明显的下降效果。对于教练员而言,则需要在日常训练的过程中,加强与运动员之间的沟通与联系,通过针对性的心理辅导,帮助运动员缓解自身的运动压力,同时在必要的情况下,要积极联络专业的心理医生,进行运动员的自身心理辅导。但是需要注意的是,一些运动员可能天生比较内向,这就导致与教练之间的沟通和联系并不充分,因此教练就无法及时的掌握运动员实际的训练情况。在日常进行训练的过程中,一旦教练员发生运动员的不良情况,就需要马上对运动员进行及时的观察与沟通,以此保障运动员可以保持在一个最佳的运动状态当中,另外在进行训练的过程中,还要全面提升训练的针对性,特别是对于心理辅导工作开展,需要始终保持在一个较为稳定的心理状态当中,这样也会使得面对竞技性的过程中,不会造成较大的心里压力。

3.4 合理使用放松训练

运动结束后进行生理和心理回复可以使个人在随后的训练或比赛中的到更加的发挥,并且降低运动损伤的风险。运动后最常用的干预措施可以说是主动放松,也称为主动恢复。一些研究报告表明,许多专业运动队或者运动员参加各种运动规律的练习和比赛后约 1 小时内进行的低到中等强度的练习 5-15 分钟,可以促进恢复。其中常见的主动恢复干预方法有:冷水浸泡效应,穿戴压缩服装,冷冻疗法,拉伸等等。除主动放松外,还有各种被动的放松干预措施,例如,桑拿,气压腿压迫和电刺激等。运动员的心理状态也会很大程度的影响肌肉持续紧张,运动员在训练、比赛前后科学的使用呼吸练习、冥想、表象训练等方式,可以有效的缓解运动时的紧张状态及产生的运动疲劳。

3.5 完善训练方式方法

当下所开展的体育运动训练的过程中,教练员可以积极的对开展的训练方法进行多样化调整,以此保障让不同时期当中的运动运动员,始终保持一个良好的训练效果。对于运动损伤而言,是一种运动员需要伴随着运动而时刻保持合理处理的情况。在现阶段常见的一些运动损伤问题来看,基本上可以分为突发性损伤与陈旧性损伤这两种不同的类型。其中突发性损伤是一种在出现中,并不会与热身运动产生内在关联。因此,就需要在运动之前,就要

积极的让运动员做好事前的热身运动,以此避免一些关键的关节与肌肉出现明显的损伤。另外,对于陈旧性损伤而言,就是一种日常训练中受到长期训练的所出现的一些损伤性的问题。在日常训练过程中,由于受到不正确的训练影响,让运动员会造成一定的长期损伤问题。因此教练员在运动员某部位伤情未能达到痊愈时,不要进行超强度的运动负荷或重复性高强度训练,这样会使运动员出现陈旧性再次损伤,使运动员身体机能受到严重。影响在吸纳阶段进行教学的训练安排上,始终都需要保障全面符合正常的运动情况,特别是在进行训练过程中,始终保障教练员可以充分的满足运动员的实际损伤情况,并开展针对性的保护处理,通过一个科学合理的方式,全面提升运动员实际的运动情况,同时开展辅助性的训练,这样才可以让运动员始终保持在最佳的运动状态当中,全面提升运动能力。

4 总结

综上所述,运动员无论是参与日常训练还是比赛,运动损伤均很难有效避免,不仅会对比赛或训练产生负面影响,甚至会对运动员的职业生涯造成巨大的消极影响,这是每个运动员极为重视的问题。因此在日常训练时,从教练员与运动员着来各方面进行训练方面的保护,避免出现严重的运动损伤,全面加强运动员的训练合理性与安全性,帮助运动员始终保持在最佳的运动状态当中,进一步的提升运动的整体能力,发挥出运动员自身的运动能力与天赋。

参考文献:

- [1] 蔡煜铭. 体育运动训练中的运动损伤及预防措施[J]. 智库时代, 2019(16): 247-248
- [2] 冯国华. 篮球专项学生功能动作筛查和运动损伤的相关性研究——以山西师范大学体育教育专业篮球专项学生为例[J]. 青少年体育, 2022(02): 60-61+28.
- [3] 覃莹莹, 何炎德, 王雪冰. 广西高校高水平运动员运动损伤现状及影响因素研究[J]. 青少年体育, 2022(02): 62-65.
- [4] 孙广丰, 刘洪富, 王杨. 公安院校学生运动损伤的心理成因及心理康复疗法研究[J]. 长春师范大学学报, 2022, 41(02): 84-88.
- [5] 孙家辉. 篮球专项学生运动损伤类型及成因分析——以南京体育学院篮球专项学生为例[J]. 文体用品与科技, 2022(03): 144-146.
- [6] 谢琼生, 林鹏. 运动损伤康复与预防的功能锻炼新思路[J]. 运动人体科学, 2022, 12(06): 29-31.
- [7] 辛东岭. 筋膜枪与拉伸放松对运动后肌肉疲劳影响的对比研究[D]. 南京: 南京体育学院, 2020.

作者简介:

张文钊(1989.8-), 男, 汉族, 本科毕业于华中师范大学, 运动训练专业, 硕士毕业于英国, 朴茨茅斯大学, 运动管理学专业, 就职于哈尔滨工业大学(深圳), 担任人文与社会科学学院体育教研部教师, 职称: 讲师, 研究方向: 体育教育、动作技能发展等。