

浅析排球运动训练中运动损伤的成因与预防

武雪婷

江西师范大学 江西 南昌 330000

【摘要】近年来,我国教育改革提出教师在各个阶段的教学当中都需要注重学生身心健康全面发展,促使其能够在学习理论知识的同时养成健康的体魄。当前,我国进入了全民健身时代,人们在日常生活当中越来越注重身体锻炼,对排球、网球及篮球等运动项目的关注度逐渐提升。很多学校也开始引导学生开展不同形式的体育运动锻炼,其中排球运动训练就是一种主要的方式。但是在训练当中不可避免地会产生损伤,文章主要就排球运动训练中的运动损伤成因进行简要的分析,并且提出有效的预防方法。

【关键词】排球训练;运动损伤;预防措施

在我国教学改革不断加快的过程中,很多学校都开始致力于培养学生的综合素养,让其在学习当中注重体育锻炼,从而养成良好的身体素质。就目前的情况来说,排球作为一项炙手可热的运动项目受到了较多人的关注,很多学生都对这项运动产生了较大的兴趣。主要是由于排球属于一种隔网对抗项目,在训练的过程中一般不会发生直接的碰撞,但是其对于运动员的身体和心理素质都有一定的要求。正是因为如此,在训练当中容易产生损伤,教师在开展训练工作时就需要明确产生损伤的原因,有针对性地预防损伤,尽可能减少学生受到的损害。

1 排球运动损伤概述

排球运动损伤主要是指在开展排球运动训练的过程中造成的损伤,这种损伤的产生会给训练者带来较大的伤害,致使其在后阶段的训练当中需要经过长时间的修复才能够再次投入到训练当中。产生排球运动损伤的原因有多种,特别是在训练当中,经常需要处于半蹲状态或者腾空跳起状态,因此很容易导致肩颈、踝关节及膝盖等损伤。在训练的过程中,需要达到排球运动要求,所以要进行拦网、发球及击球等操作,这些操作很容易引起肩袖损伤。在拦网的过程中,需要五指分开,因此每个手指都容易受到损伤,特别是近侧指间关节可能会由于扭挫伤,从而引发侧副韧带损伤,甚至会造成你关节囊撕裂及指间关节脱位等现象。在扣球时,腰部需要快速过度伸展到弯曲,虽然很多运动员在这个过程中可以判断好球的方向,但是还是会出现躯干的旋转,促使下腰部处于容易受伤的姿势,进而产生腰部损伤。

2 排球运动训练中运动损伤的成因

2.1 热身训练不到位

在开展不同的运动训练时,教师都需要引导学生进行热身训练,让学生可以在运动当中做好准备。很多教师在指导学生进行排球运动训练之前都缺乏热身训练,尽管部分教师明确热身训练的重要性,但是在热身当中还是存在训练不到位的问题。教师在开展热身训练时,没有让学生学习正确的热身训练动作,特别是缺乏针对排球运动训练的热身训练方法,导致学生在实际开

展排球运动训练的过程中没有打开肌肉,从而造成身体伤害。有效的热身训练可以提高人体的核心温度和肌肉温度,学生在开展排球训练的过程中,做好热身训练可以帮助其更好地作出相应的技术动作。但是在这个方面的疏忽导致学生在排球运动训练当中产生较多问题。

2.2 训练动作不规范

不同的学生在训练当中对于技术动作的掌握程度存在差异,尤其是很多学生在日常生活当中对于排球运动的了解程度不足,就会使其在训练当中产生动作不规范的问题。排球运动训练对于学生的技术动作有明确的要求,其在训练当中就要按照标准要求规范自身的动作行为,在训练动作不规范的情况下就很容易造成损伤。对于不同的学生来说,其对于排球运动的兴趣程度存在差异,在实际训练时还会受到较多因素的影响,导致其在学习当中对于技术动作的理解存在偏差。另外,部分学生的协调能力较差,在开展排球运动训练的过程中体现出来的柔韧性也比较差,甚至对于教师的动作教学难以理解。这些问题的产生都会引发训练动作不规范的现象,从而使得学生在训练当中产生运动损伤。

2.3 损伤预防意识薄弱

排球运动与其他很多运动项目都存在较大的差异,在开展训练的过程中学生需要学习有关的技术动作才能够真正接触排球。教师在对学进行运动训练指导时,没有给学生进行安全教育,学生自身也忽视了排球运动训练当中的损伤预防,从而导致训练工作的开展受到阻碍。教练人员在组织学生训练时,只是简单地让学生明确动作技术要领,却没有根据排球运动训练的特点让学生进行损伤预防。在训练当中,学生和教师普遍缺乏损伤预防意识,学校也没有针对排球运动训练形成规范的运动损伤管理制度,致使学生在训练当中频繁产生运动损伤。部分学生认为其在日常训练当中只要保护自己不会受伤就可以预防损失,实则不然。在排球训练当中一旦以对抗的方式开展训练,学生就很容易产生损伤,导致其抽筋或者肌肉拉伤等,损害学生的身体健康。

3 排球运动训练中运动损伤的预防措施

3.1 科学制定热身计划

由于排球运动训练要求训练者具有较强的身体素质

质和专业技能,所以需要在正式开展运动训练之前科学制定热身计划,循序渐进,为后续的运动训练打好基础。在制定热身计划时,教师要从基本动作做起,让学生了解排球运动训练的特点和要点,让其身体能够逐渐进入状态,从而有效预防运动损伤。教师要合理选择热身动作,相对于其他运动项目来说,排球项目的运动量较大,在热身的过程中就需要达到一定的量才能够让身体进入到训练状态当中。总体来说,热身训练需要占据排球运动训练时间的15%左右,教师可以在热身的过程中根据学生的运动心率判断热身是否到位,也可以观察学生的出汗量,在出汗量达到少量时,可以结束热身训练。有效的热身训练可以让学生处于良好的训练状态当中,拉伸肌肉,还能够训练学生的速度和力量等,从而使其保持良好的身体状态,降低产生运动损伤的几率。

3.2 规范技术动作

教师需要规范学生的排球运动训练技术动作才能够让其真正学会排球运动训练技巧,在运动当中减少损伤,从而让其收获更多专业知识与技能。学生在掌握了规范的技术动作形式之后,就可以在训练当中让动作与身体相契合,从而提高身体协调性,减少产生运动损伤的次数。很多学生在排球运动训练当中产生运动损伤都是由于技术动作不规范造成的,教师就要予以正确的指导,让学生在瞬息万变的运动场上体现自身的能力。教师要让学生掌握排球的发球方法,还要对其在发球过程中的起跳形式进行纠正,强调技术动作规范的重要性。教师还可以在在日常训练当中加强实践教学,给学生进行示范,让其按照正确的技术形式进行训练,避免不必要的损伤。

3.3 提高损伤预防意识

损伤预防意识的提升可以让学生在训练的过程中自己多加注意,对可能产生的运动损伤进行分析,尽可能规避损伤的产生。教师要在排球运动训练当中加强安全教育,让学生掌握排球运动训练损伤的预防方式,使其在训练当中保持强壮的体魄。教师自身也需要树立正确的安全预防意识和观念,在安排训练时,则需要完善排球运动损伤预防体系,制定有效的安全管理对策,让学生在训练之前和训练当中特别注意相关事项。学生在日常学习当中不仅需要掌握排球运动训练的技术要点,还要学习有关的运动损伤知识,针对容易受伤的部位进行保护。一旦产生运动损伤,教师和学生都需要即使处理,采取有效的措施减小其损害程度。

3.4 确保训练安排合理性

很多学生在初步基础排球运动项目时会发现这个项目的训练运动量较大,在盲目训练时不仅会消耗过多体力,还可能会造成严重的运动损伤。在对学生进行运动训练安排时,教师需要确保训练安排的合理性,根据学生的实际身体情况与对技术的掌握情况调整训练安排形式,让学生可以做好相应的准备工作,还可以按照科学的要求进行训练。当教师给学生安排较大的训练量时,学生会由于不熟悉动作要领产生盲目性训练的问题,这种不规范的技术动作非常容易引发运动损伤。所以,教

师就需要确保训练安排的合理性,让学生按部就班完成训练任务,掌握动作要领,提高排球训练实效性,避免运动损伤的产生。

4 结束语

排球运动训练中的运动损伤要求教师合理安排训练量,对学生进行有效的引导,让其可以掌握专业的技能。教师要在日常教学当中组织学生开展热身训练,让其处于运动状态,然后按照合理的训练安排对其进行技能指导,提高教师和学生的运动损伤预防意识,减少损伤的产生。教师还要重视排球运动训练实践工作的开展,在实践当中关注学生的训练情况,有针对性地避免运动损伤问题的产生。

【参考文献】

- [1] 高长春.排球运动训练中运动损伤预防研究[J].文化创新比较研究,2019(12):175-176
- [2] 王澜.排球运动训练专业学生运动损伤的研究[J].当代体育科技,2016(07):10-11
- [3] 马彩兰.普通高校排球运动员运动损伤及预防[J].江苏经贸职业技术学院学报,2014(06):57-59
- [4] 李申.排球训练时运动损伤的预防及其成因分析[J].当代体育科技,2015(02):17-18
- [5] 张忠子.排球训练时运动损伤的预防及其成因分析[J].黑龙江科技信息,2017(04):72