

高职院校羽毛球运动中常见运动损伤的预防与处理

束长平

(江苏旅游职业学院, 江苏扬州 225000)

摘要: 在终身体育意识的推动下, 高校体育运动形式、运动范围以及运动时间都有了较大改观。羽毛球在高校中具有广泛的受众基础, 由于其运动轻便、安全性高等特点, 越来越受到广大学生的喜爱。但是由于缺乏专业运动指导, 学生在羽毛球运动中对运动损伤的预防意识不足, 往往出现运动损伤。因此, 探讨羽毛球运动中的运动损伤原因, 能够有效提高运动质量, 对预防运动损伤具有重要意义。鉴于此, 本文对羽毛球运动中常见的运动损伤进行了深入分析, 分析了高校羽毛球教学中的运动损伤原因, 并有针对性地提出预防策略。

关键词: 羽毛球运动; 常运动损伤; 预防与处理措施

体育技能是指通过学习体育课程, 学生能够掌握两项自己喜爱的体育项目的技能, 并且能够通过这两项体育项目增强体质, 打好运动基础。羽毛球运动是一种灵活机动的运动, 受场地、运动器材、天气条件的影响程度比较低, 比较受学生的喜爱。同时, 羽毛球运动可以带来很多好处, 打羽毛球需要学生保持高度的注意力, 调动身体各个部分, 因此有助于增加身体各个关节部位的灵活性, 同时增强学生的肌肉力量。羽毛球运动需要运动员不断做旋转、跳跃活动, 因此比较考察学生的骨骼抗压能力, 在运动过程中, 学生的骨骼肌肉反复收缩放松, 增加骨骼肌肉的记忆力, 进而使得学生的身体机能提升。因此, 高校也在不断发展羽毛球运动, 但羽毛球运动的不断发展和推广使得羽毛球运动损伤发生也增加了。

一、运动损伤部位

羽毛球损伤主要发生在肩关节、踝关节、膝关节、腕关节、大小腿、腰背、脚等部位, 其中肩关节损伤和踝关节损伤最为常见。这与羽毛球中频繁使用肩关节和踝关节有关。由于羽毛球需要步调配合, 学生起跳更频繁, 与地面摩擦大, 导致脚踝严重受伤。由于羽毛球球拍主要依靠运动员的手指来控制, 手指损伤也是羽毛球运动损伤之一。

二、运动损伤类型

羽毛球运动损伤类型主要有关节韧带扭伤、软组织挫伤、半月板损伤、髌骨劳损、肌肉拉伤、滑囊炎、脱臼等, 其中又以关节韧带扭伤和肌肉拉伤的发生率较高。因为羽毛球对运动员身体的令活动要求比较高, 在运动过程中关节、韧带频繁运动, 很容易产生关节韧带扭伤和髌骨劳损。再者, 在抢球、救球时, 运动员经常会由于发力不当导致肌肉拉伤、软组织挫伤, 严重者可能还会发生脱臼。

三、运动损伤发生的原因

羽毛球运动损伤的发生原因比较复杂, 主要有准备活动不充分、技术动作不规范、肢体反应能力弱、身体机能不良或者运动场地不适宜等。而其中最主要的原因是运动动作不正确。运动员

改变步调可能发生重力不稳的问题, 产生摔伤问题, 对关节部位、韧带造成损伤, 或者由于动作过猛导致肌肉和关节出现劳损。运动员身体在疲劳、超负荷的状态下, 身体机能下降, 身体的自我保护能力降低, 进而导致劳损发生。因为踝关节的关节囊相对松弛, 如果在运动过程中没有做好准备活动, 很可能产生在外力的冲击下使踝关节发生损伤。除此以外, 运动员自身身体状况不良, 身体机能下降、着装不适宜运动等, 都是导致运动损伤发生的重要原因。

在接球和回球时, 运动员需要反复旋转身体, 这对运动员身体的灵活性要求很高。在这些动作中, 运动员的韧带反复受到刺激, 突然的发力或者旋转很可能导致运动损伤出现。而在羽毛球双打中, 如果两位队员发生碰撞、推挤, 也很可能导致踝关节受到损伤。

四、运动损伤的发生情形

课外羽毛球运动、战术训练、比赛活动等都是羽毛球运动损伤的高发时刻。特别是在比赛活动中, 因为运动员身体处于紧绷状态, 运动技巧的使用受到影响, 身体韧带、关节的灵活性都受到影响, 因此运动损伤的发生率比较高。在日常训练活动中, 一些学生不重视准备活动, 没有做好准备就匆匆开始运动, 身体各项机能还没有被激活, 关节、韧带的灵活性都比较差, 进而导致运动损伤发生。因此, 在羽毛球运动中, 教师要引导学生养成良好的准备运动习惯, 充分激活身体机能再进行运动。在教学过程中, 教师要指导学生掌握一定的保护措施, 减少运动损伤的发生。

五、羽毛球运动损伤的预防对策

(一) 提高准备热身意识

热身准备的作用在于使身体首先适应运动状态, 激活身体机能。体育教师要带领学生做好热身准备活动, 让学生的身体在准备活动中产生兴奋感, 进而在之后的运动中更加活跃, 反应更灵敏。作为一项随身体灵活性要求比较高的运动, 羽毛球的热身活动非常重要, 运动前的热身活动对于身体机能的调动作用非常大, 能够全面提高身体的呼吸技能、循环系统的功能, 使得身体中的氧气循环更流畅。在准备活动后, 肌肉被刺激, 肌肉的供血更加充足,

循环速度加快,进而肌肉的灵活性、柔韧性提高,最终使得身体反应更灵敏,运动损伤减少。

在开始热身准备前,教师要考虑三个问题:其一,热身准备活动类型及活动量,这与运动热点有关。因为羽毛球运动对踝关节、肩关节的使用频率比较高,所以准备活动要重点做好踝关节和肩关节的活动;又因为羽毛球运动比较灵活,对肌肉刺激比较大,所以要加大肌肉拉伸训练;其二,结合学生的身体情况,如果学生产生过比较严重的运动损伤,如韧带拉伤、骨折等,应避免参加羽毛球活动;其三,让学生适应场地,在准备活动中,让学生感受场地的温度、湿度、地面的摩擦力,这样在运动过程中学生可以增强对身体的调节,减少运动损伤的发生。

(二) 提高热身准备效率

羽毛球运动在生活中的普及程度比较高,不少学生会打羽毛球,但是缺乏系统的知识,特别是对于羽毛球准备活动了解不多,在生活中也没有运动前热身的习惯,同时也不知道热身的系统方法。高职学校的体育热身活动一般由教师在前带领示范,学生在后跟着模仿动作,对于热身准备中各项活动没有科学系统的认识,不了解热身准备活动的目的、程度。尽管学生们从小学开始就跟着教师做运动前的准备热身活动,但是对于热身活动的认识流于形式,不了解热身准备活动要做到什么程度、具体起到什么作用,仅仅能够将准备活动完成,但是效果并不理想。运动知识是指学生掌握科学锻炼身体的方法和原理,并且能够用科学的体育理论知识指导体育实践,每天通过合理的运动负荷增强体质,并且能够正确处理运动损伤,能够正确评价锻炼效果。因此,教师要加强对热身准备活动的介绍,让学生了解各项热身准备活动的意义、程度,并跟着教师完成规范的动作,感知身体在做热身准备活动后的变化,体验热身准备活动的效果。

(三) 建立运动损伤预防机制

体育教师在了解了羽毛球运动损伤的主要类型、主要诱因后,在日常训练中要注意调整教学模式,减少运动损伤的发生。在训练中科学指导学生,有效减少运动损伤的发生。学校可以设计一个教研组,专门研讨羽毛球运动损伤的避免机制,让体育教师从更深层次认识羽毛球运动损伤的发生原因,在教学中以预防为主、处理为辅,将体育安全作为羽毛球运动的重要工作内容之一。

深入研讨羽毛球的运动安全问题是十分重要的,因为在高校体育运动中,运动损伤的发生原因主要有两个:其一是教师的原因,其二是学生自己的原因。如果教师对于运动损伤不重视,认为运动损伤的发生只是个别案例,或者对于运动损伤发生的深层机制认识不够深刻,在教学中没有采取科学训练方法避免运动损伤,就会导致运动损伤的发生几率提高。其次,个别学生缺乏运动安全意识,也没有系统的运动安全保护知识和能力。因此,高职院校只有调整教学模式,建立运动安全教研组,研究运动损伤发生

的深层机制并且设计科学有效的教学策略,加强体育训练的科学性,才能真正起到降低运动损伤发生率的作用。

(四) 合理控制羽毛球运动负荷

研究发现,运动强度与运动损伤具有明显的相关关系。如果运动强度超过标准量,运动强度和运动损伤正相关;如果运动强度在标准量以下,训练负荷小,人体的运动机能没有被激活,也会导致运动损伤发生率高。因此,高职院校的羽毛球训练必须保证科学合理的量,设计科学的训练方案,让学生学会羽毛球运动,并能够享受羽毛球带来的快乐,欣赏羽毛球的美,以使得学生全面提高体育素质、心理健康水平。

(五) 完善高校室内练习馆建设

运动场地对于运动损伤发生率也有一定影响,场地空间小、障碍物多、地面摩擦力小,都会导致羽毛球运动损伤增加。为此,高职院校必须要为学生提供科学的羽毛球运动场地,尽量消除由运动场地带来的运动损伤。场地的地面最好铺设塑胶或者木质地板,及时清理地板上的赃物,保证地板清洁;同时及时清除场地中的危险物品。为了减少风对羽毛球运动轨迹的影响,高职院校可以建设一些室内的羽毛球运动馆,优化羽毛球运动场地。室内练习羽毛球受到的干扰因素比较小,学生在运动中的投入度比较高,这也有助于减少运动损伤的发生。

六、结语

总之,羽毛球运动是一种灵活轻便的现代时尚运动,在高职院校推广羽毛球运动有助于提高学生的身体机能,包括肌肉力量、有氧耐力、肢体协调性、增强心肺功能等,使学生身体各方面都接近较为理想的健康状态。又因为但是学校要关注羽毛球运动损伤的发生率,设计科学的羽毛球训练方法,保证羽毛球运动的安全性。在日常训练中,教师要引导学生养成正确的热身准备习惯,还有规范运动技术,提高运动质量并减少运动损伤的发生率。再者,学校还要做好羽毛球运动损伤的研究工作,建立一套防范运动损伤的科学机制,让教师在日常教学中通过科学的训练减少羽毛球运动损伤;还要为学生建立一个安全的室内羽毛球训练馆,优化羽毛球运动场地。

参考文献:

- [1] 黄辉. 羽毛球运动中肩袖损伤的处理与预防[J]. 当代体育科技, 2019, 9(24): 29+31.
- [2] 李发扬. 羽毛球运动肩袖损伤的预防与处理[J]. 体育风尚, 2019(07): 11.
- [3] 黄安挺. 探究田径运动中常见的运动损伤的预防与处理[J]. 当代体育科技, 2018, 8(10): 201+203.
- [4] 赵小礼. 试论大学生篮球运动中常见运动损伤的处理与预防[J]. 当代体育科技, 2017, 7(30): 14-15.