

排球训练中常见运动损伤及预防措施分析

孔慧冰

(哈尔滨师范大学 150500)

摘要: 足球、篮球、排球被称为世界三大球。排球运动是中国目前唯一一个曾经夺得过世界冠军的运动项目,这离不开中国女排的坚持与努力,“女排精神”值得我们每一个人赞美与学习。通过排球训练,可以培养我们团结、友爱、努力、奋进等精神,但同时在排球训练的过程中,容易引发运动损伤的问题,如:脚踝扭伤、膝韧带扭伤、腰部肌肉拉伤等,不利于运动员的长期发展。因此,本文将分析运动员在排球训练中发生的运动损伤类型及原因,并提出预防运动损伤的措施,希望能够为参与排球训练的人员提供一些有价值的参考建议。

关键词: 排球训练;运动损伤;预防措施

排球是球类的竞技体育项目,属隔网对抗类项目。排球场是长方形的,场地中间有张隔网,比赛双方各占一半(每方有六名运动员)。运动员将球在网上空打来打去,球不能落地。排球是用羊皮或人造革所做成的外壳,用橡胶皮来做胆,排球的大小程度和足球相似。排球体育运动于一八九五年起源于美国。一九六四年,排球变成了奥运会的正式比赛运动项目之一。由于排球体育运动是一项竞技类运动项目,它对选手的身体素质要求相当高,它需要选手能够在极短时间内快速调整自身位置及身体姿态,并有着很强的爆发力,这就很容易对运动员的身体造成损伤,一般损伤的部位多为踝部、膝部、腰部、肩部等部位,造成损伤的原因也有很多,运动损伤对运动员的成绩有着严重影响,所以要有着相对应的预防措施。

1 排球训练运动损伤概述

排球训练运动损伤指的是运动员在排球练习的过程中发生的各种对人体的伤害。在排球训练的过程中,运动员的踝关节、膝关节以及腰部损伤的几率比较大,其次是肩部与腕部。除此之外,运动员还易发生肌肉拉伤。运动员在练习过程中出现运动损伤的主要因素是:运动员的准备活动开展的不全面、不合理;技术动作不够标准,出现误差;负荷强度过大,运动员的身体素质较弱,容易产生身体疲劳;运动损伤的预防意识比较淡薄,不重视运动损伤的预防等等。一旦运动员产生运动损伤,不能及时治疗,将对运动员产生严重影响,无法提高运动成绩。

2 排球训练中运动损伤类型分析

在排球训练过程中,运动员出现运动损伤的种类有许多,运动损伤大致包括踝关节损伤、膝关节损伤、腰部损伤、肩部损伤和腕关节损伤五种类型。

2.1 踝关节损伤

排球是一项经常跳跃的运动,尤其对于扣球、拦网来说,都需要运动员起跳,如果在落地的时候不小心踩到其他运动员的脚或者一些障碍物,又或者是落地姿势不对,脚踝就会扭伤。脚踝扭伤后,脚踝会有不同程度的疼痛感,肿胀充血等症状,会影响运动员自由行走,踝关节也容易造成习惯性扭伤,从而严重影响运动员的踝关节健康及运动成绩。

2.2 膝关节损伤

在排球运动中,膝部损伤是排球训练中最常见的运动损伤类型之一。运动员在打排球的过程中,经常有起跳及下蹲的动作,膝关节压力较大,久而久之,很容易形成膝关节慢性损伤。除此之外,运动员在拦网或扣球的时候比较着急,起跳落地时容易造成身体失衡及单脚落地,膝关节很容易造成急性损伤。并且,运动员接球的时候,判断对方来球错误,为接到球,身体重心会偏移,从而导致膝关节发生急性损伤。

另外,半月板处在股骨与胫骨之间,它分为内半月板和外半月

板两部分。半月板可以增加胫骨髁凹陷并衬垫股骨内外髁,同时还可以提高关节运动的稳定程度并缓冲震荡时膝关节所受的压力。在排球运动中,经常有跳跃的动作,半月板损伤也比较常见。虽然半月板的边缘部分损坏后可以自动进行修复,但半月板破裂后却无法自动进行不修复,当半月板被切除后,滑膜还能够再生一个纤维软骨性的又薄又窄的半月板。运动员半月板损伤后,会有不同程度的疼痛出现,在关节发力的情况下,关节会发生弹响,还可能有关节内积液,若不能及时医治,会严重影响运动员的运动成绩。

2.3 腰部损伤

运动员进行自由扣球,当起跳后,挺胸展腹,上神略往右转,而右臂则向身体的后上方举起,身体成一反弓形。挥臂时,先以快速转体、收腹的动作发力,并牵动肩、肘、腕等各部位关节,以挥鞭的动作向前上方挥动。这个过程中,身体成反弓进行扣球必须依靠腰背部的肌肉急剧收缩,如果不能进行充分的热身,很容易造成腰部肌肉拉伤。

此外,除了排球运动中高频率的弓身动作容易造成腰背部肌肉疲劳之外,腰背部肌肉力量较弱、热身准备不足、起跳和落地时的姿势不标准及训练后不能做好充分放松都是造成腰部慢性损伤的原因。

2.4 肩部损伤

运动员在进行扣球、发球的时候,手臂向后引再迅速挥臂,很容易造成肩部肌肉拉伤,如若经常热身活动和放松活动进行的不充分,长期积累很容易造成肩部慢性损伤。

2.5 腕部损伤

传球动作需要腕部发力,最容易造成腕部损伤的是二传手,长期腕部发力很容易造成腕部慢性损伤,除此之外,在接发球和接扣球的时候采用传球,来球对腕部造成很大的冲击力,很容易造成腕部损伤。

3 排球训练过程中运动损伤的原因分析

3.1 准备活动不充分、不合理

在排球练习过程中,热身准备活动是不可或缺的,它是全部练习活动的前提,能够帮助队员摆脱生理机能的惰性,同时增加肌肉的温度,也有助于队员逐渐进入身体活跃状态,使四肢运动更为协调,各器官系统的输出功率达到最大,因此队员、教练员都应该高度重视热身活动。很多队员是因为在训练之前的热身准备活动中活动不够充分,缺少合理性,导致运动员发生运动损伤。在排球日常训练中,运动员做准备活动只是象征性的做一下,教练员也只是象征性的督促一下,并不能针对每次训练做出合理的准备活动,准备活动与专项内容不能很好的结合。

训练之前的热身活动时间不宜过长,若准备活动内容过多,使运动员的状态提前活跃起来,消耗运动员太多精力,将导致运动员

在训练中没有足够的体力去完成高强度的技术动作,那么运动员在训练时会非常疲劳,易导致运动员受到损伤,训练也达不到效果。若热身活动时间过短,运动员的身体没有完全活动充分,各关节、肌肉群没有达到一定的热度,缺乏兴奋性,生理技能与运动强度不在一条水平线上,很容易导致动作不够标准,甚至变形,在进行高难动作的时候,造成肌肉损伤、韧带拉伤等运动损伤。

3.2 技术动作不规范

据相关调查显示,在排球训练中,大部分运动员出现运动损伤是因为动作不规范。排球是一项开放性体育运动,在练习和竞赛的过程中,由于场上的状况是瞬息万变的,此时对队员的身体素质、心理素质和运动技能要求都相当高。运动员在面对来球时,要在极短的时间内做出准确的判断。真正能够做到冷静而判断准确的运动员很少,原本标准的动作在紧急情况下很容易变形,从而导致运动损伤。比如,在扣球的时候,二传给球很突然,双方没有配合好,攻手为将球扣出,临时改变动作,在紧张状态下,扣球动作容易变形,身体动作不符合常理,易造成肩部、腰部肌肉损伤。

此外,在排球运动中,有很多起跳落地与急停的动作,运动员的膝关节承受了较大的压力,一旦运动员在落地时的姿势不对或者缓冲不到位,长期积累就会导致膝关节发生运动损伤。比如,运动员在拦网的时候,拦网动作不规范,落地不稳,踝关节很容易扭伤,对膝关节造成很大的伤害,长期累积,膝关节很容易造成慢性损伤。

3.3 负荷强度过大

在排球运动中,由于空中动作较多,人体往往处在高强度、高负荷情况下,需要队员具备很大的爆发力,对队员的身体素质需求较高,所以在练习过程中要往往进行一些负重训练,而一旦运动员的技术动作变形或长时间的进行超负荷练习,很容易造成运动员局部的肌肉及关节出现严重劳损,长而久之,造成慢性损伤的出现。

另外,由于排球体育运动对队员的体能需求相对较高,有些队员的体质相对较弱,因此教练员要针对队员的实际情况,来制定合理的训练计划和训练负荷,而弱国训练负荷强度过大,则运动员无法适应超负荷练习,在队员身体疲劳的状况下,很难保证其技术动作的质量,而错误的技术动作很易导致队员受伤。如果训练强度太小,并不能有效地提高队员的身体素质,队员的身体素质跟不上排球技术,在进行高难度的训练时,很容易发生意外。

3.4 运动损伤预防意识较弱

根据身边运动员的情况来看,很多运动员由于缺乏运动损伤预防意识,导致发生运动损伤,特别是大学生运动员。很多人有错误思想,认为运动损伤是在所难免的,没有积极的预防运动损伤,出现运动损伤后也没有仔细去剖析引起运动损伤的原因,为追求优异的运动成绩,盲目地进行练习,很容易产生运动损伤。在排球训练中,教练并不会专门地去提高队员的运动损伤预防意识,在运动损伤发生以后才想着去强调安全问题。许多运动员因长期从事排球运动,对自己的排球技术很自信,不在意运动损伤预防问题,很容易留下隐患。

4 排球训练过程中运动损伤的预防措施

4.1 合理安排准备活动

队员在开展排球练习之前,教练员要按照练习的内容和队员的实际情况来计划合理的热身准备活动,准备活动的时间不能过长或过短,活动强度也要合理,一旦准备活动不充分要进行补充练习,不能应付了事。准备活动可使运动员的生理机能得以改善,各器官系统和组织也得以预热,并有助于提高肌肉和韧带的弹性,并改善各器官系统的整体水平,同时身体也将逐渐适应更高强度的运动需求,能够进行更高强度的技术动作,调节运动员的心理以达到兴奋

点,将运动员的心情调节至最好状态,排球练习的效果将明显提高,并有效地降低发生运动损伤的几率。

教练员在安排准备活动的时候,也要考虑排球运动的一些特点,对于排球训练内容采取有针对性的热身准备活动,为训练内容做好铺垫。如,排球扣球时,膝关节、腰部及肩部都容易受伤,在做准备活动的时候要针对易受伤的部位充分活动,充分拉伸,提高膝关节、腰部及肩部的灵活性,使之达到预热,能够进行高强度的扣球动作,从而预防运动损伤。

4.2 规范运动员的技术动作

在排球练习中,运动员规范的技术动作不但可以增强队员的能力,还可以有效地防止运动损伤的产生。在排球练习过程中,教练员要对队员的技术动作进行专门辅导,并在练习过程中仔细观察队员的技术动作,从一开始就要很严格的要求队员练好技术动作,为运动员以后的发展做好铺垫。在练习时,教练如果看到队员的技术动作出现错误,就要马上改正队员的技术动作,自身示范或者让运动员看视频,加强对正确动作的印象,了解自己技术动作的错误之处,从而及时改正,避免错误动作的再次发生,教练员也要继续观察运动员是否改正。在练习结束后,教练在总结的时候,要指出发现的错误的技术动作并加以分析,使其他运动员们有则改之无则加勉,尽可能避免错误动作的发生,避免运动损伤的发生。

此外,在排球运动练习过程中,教练员也要增强队员的核心能力,并重视队员的身体素质训练。当队员在做较高强度的技术动作时,由于核心能力薄弱,技术动作极易变形,从而导致队员出现运动损伤。运动员核心能力较强,动作控制也更强,而且姿势更加规范,可以更有效地防止出现运动损伤。教练也要提高队员对自己的控制,一旦有着异常情况,不能继续进行训练,要及时停止训练,调整好自己的身体和心理,避免受到损伤。

4.3 制定科学的训练计划

教练在制定训练计划的时候,要针对队员的实际状况和身体素质,科学合理的制定训练内容和训练方法。一般来说,每个队员的体能、心理和技能掌握情况都各不相同,教练员要结合每个队员的实际情况来进行训练。针对低水平的运动员,要减少运动负荷,练好技术动作,打好排球基础;针对高水平的运动员,可以提高运动负荷,增加训练内容,提高运动员的自身能力,有效地预防运动损伤。

4.4 加强运动损伤预防意识

队员和教练都应该高度重视对体育运动受伤的防治,并进一步提高预防意识。在排球练习开始,教练必须针对队员的实际情况加以指导,改正队员错误的技术动作,给运动员树立安全第一的意识。教练在训练过程中也要不断增强队员防止运动损伤的意识,为排球训练的顺利开展提供保障。

5 结语

排球现在越来越大众化,许多人并不能在排球运动中保护好自己,这篇文章介绍了在排球运动中常见的一些运动损伤类型及原因,并提出了一些预防措施仅供人们参考。希望我们可以谨记,在体育运动中,安全永远是第一位的。

参考文献:

- [1]蔡雯.排球运动训练中常见运动损伤与预防措施研究[J].青少年体育,2020(05).
 - [2]李春存,李少华.排球运动中常见运动损伤的预防与处理——以云南农业大学男子排球队为研究个案[J].科技风,2021(07).
- 作者简介:孔慧冰,女,1999年4月,汉,河南省濮阳县,研究生,学生,研究方向:运动损伤