

跆拳道运动常见的损伤及预防措施分析

谷达

(辽宁警察学院 指挥战术系 辽宁大连 116036)

摘要:跆拳道运动自从传入我国之后,就受到了很多国民的欢迎,有着很广泛的群众基础,我国很多省市都有跆拳道俱乐部,为我国跆拳道比赛提供了很多的优秀人才,但是由于锻炼方法存在不足,导致很多练习者出现不同程度的损伤。

本文通过对跆拳道运动中常见的几种损伤的具体表现进行分析阐述,进而对引发这些损伤的原因进行分析,结合我国跆拳道运动锻炼方式的不断完善,总结出相应的运动损伤的预防措施,望能够为我国跆拳道运动爱好者给予一定的动作指导。

关键词:跆拳道运动, 损伤分析, 预防措施

Analysis of common injuries and preventive measures in Taekwondo

Gurda

(Department of Command and Tactics, Liaoning Police College, Dalian 116036, China)

Abstract: Taekwondo since introduced into China, has received many national welcome, with the basis of very extensive, many provinces and cities in our country have Taekwondo Club, provide many talents for China's Taekwondo competition, but there is insufficient because of exercise, leading to many people who practice with varying degrees of damage.

This paper described and analyzed through the specific performance of the several common injury in tae kwon do, then the causes of these injuries were analyzed, combined with China's National Taekwondo exercise continues to improve, summed up the corresponding preventive measures of sports injury, hope can give a certain action guidance for Chinese Taekwondo lovers.

Keywords: The sport of taekwondo; Damage analysis; Preventive measures

1、引言

目前竞技跆拳道项目在中国开展广泛,有着广泛的群众基础,特别是参与跆拳道训练的人数众多,几乎在全国各地都有跆拳道俱乐部的身影。在这样的形势下,如何预防跆拳道运动员在训练中发生运动损伤以及损伤之后怎样进行康复的训练,是普遍存在的一个重要问题。竞技跆拳道国际赛事日益激烈,我国要想在该项目上取得优异成绩,需要大批的优秀跆拳道运动员作为人才储备,减少运动员运动伤病,提高成材率,是当今科学训练的要求^[1]。

本文通过对跆拳道运动员在平时的训练过程中经常遇到的损伤进行分析总结,将导致跆拳道运动员常见的损伤进行原因分析,并且结合跆拳道运动的训练特点进行常见损伤的预防措施,提升我国跆拳道运动员技术掌握速度,为国家跆拳道行业提供更多优秀选手,促进跆拳道运动在我国的发展,保证运动员训练的系统性,为运动员能够达到自身最高的竞技水平提供一定的帮助。

2、跆拳道运动常见的损伤分析

跆拳道在正式的比赛过程中一直都是遵循“一脚由于一手”,所以跆拳道运动对于运动员的脚技要求比较高,在平时的锻炼中对于脚的训练程度肯定会高于手技,这也就注定跆拳道运动员在训练过程中出现的损伤位置大部分都是出现在运动员的脚部位置,主要由踝关节损伤、膝关节损伤。而跆拳道运动员在平时的运动过程中手关节所出现的损伤主要由肘关节损伤,另外还有一些其他部位的损伤,现将这几种主要的损伤进行分析,总结为下文所述。

2.1 踝关节损伤

通过对跆拳道练习者在平时的训练过程中所容易发生的损伤部位进行分析,发现踝关节损伤是所有损伤中最为严重的,这都是因为踝关节的结构和跆拳道运动自身的特点所决定的,踝关节是属于滑车型关节,其外踝骨比内踝骨要低很多,内踝骨中的三角形韧带比外踝骨中的韧带力量要大很多,所以在训练过程中很容易导致踝关节出现内翻的情况,这都是因为跆拳道运动在训练中有一些快速攻防转换、移动躲闪等训练动作,练习者在练习的时候必须通过改

变自身身体重心以及移动趋势,这就会使得踝关节内踝骨受到的压力过大,导致踝骨外翻,对运动员的踝关节造成严重的损伤,跆拳道运动的发展对抗越来越激烈,训练和比赛的激烈程度更高,对运动员的身体素质要求也更高,即跆拳道运动员要有更快的移动速度和更强有力的肌肉及坚韧的韧带^[2]。所以在肌肉力量小、突然用力过猛、准备活动不足及场地缺陷等因素影响下,踝关节的损伤是不可避免的。

2.2 膝关节损伤

跆拳道运动员在练习过程中所出现的膝关节损伤主要表现为膝关节韧带损伤、半月板损伤、髌骨软骨损伤以及膝关节周围肌肉损伤等等,从解剖学的角度来看,膝关节是全身所有骨质结构中最为复杂的关节。而在跆拳道运动的训练过程中,有一些动作需要不断反复的旋转膝关节,所以就会对膝关节周围的肌肉组织或者骨质组织造成摩擦、挤压,造成细微损伤,而一旦细微损伤没有被重视,就会不断累积,逐渐出现一些比较严重的损伤情况。例如在练习侧踢的动作中,有的时候练习者会用力过度,进攻的时候会踢到对方的身体,这个时候由于脚部动作固定,而对方还会做出防守的动作,小腿就会处于旋转状态,膝关节外部的韧带就会因为力量相反而导致出现损伤^[3]。还有在旋转踢脚的动作中,练习者会将自身的重心向前方移动,以左脚掌为旋转轴,背向对手,与此同时,右脚随身体同方向踢出,假如用力过大,就会出现膝关节脱臼的危险,这些损伤对于练习者的膝关节有着很大的损坏,会导致练习者出现不同程度的痛苦。

2.3 肘关节损伤

由于跆拳道运动员在锻炼过程中对于手部的训练力度不是很大,所以也就使得出现的损伤中手部损伤要低于脚部损伤所出现的频率,而手部损伤中主要表现为肘关节损伤。肘关节损伤主要表现为屈手肌和旋前圆肌在肱骨内上髁附丽区及肘内侧韧带的损伤,偶有合并肱骨内上髁撕脱骨折。运动员在练习手部动作的时候,有的时候会用力过猛,导致手部肌肉所承受的压力过大,从而出现以上

的损伤^[4]。

3、跆拳道运动中常见损伤的原因分析

3.1 踝关节损伤原因分析

人体的踝关节是做弹跳运动最为关键的部分，更是弹跳运动最佳的力量缓冲处理装置，竞技跆拳道由于其专项特点，运动员进攻与防守都要以踝关节的快速用力进行，不仅要根据技战术的需要，向前、向后、侧向的进行步法的转换，还要进行跳跃、缓冲以及节奏的瞬时变化，而且在出腿击打的最后阶段，脚面在接触击打点的同时，反作用力也要依靠踝关节来进行缓冲，所以对跆拳道运动员来说，踝关节使用非常频繁，并且运动员在很多情况下处于单脚支撑，在运动员单腿支撑的时候，踝关节承受身体巨大的机械力应力，这种机械力不但来自自身的体重，也来自于跑步跳跃过程中，足部快速落地所释放的运动能量，踝关节的损伤时常发生。

3.2 膝关节损伤原因分析

膝关节出现损伤最为主要的原因就是膝关节所受到的力量不均匀，力量不均匀就会使得膝关节周围的肌肉、韧带内部所受到的力量分布不均匀，就会导致膝关节会向着力量较小的方向偏离，在运动员进行起跳动作或者是在进行对抗训练的过程中最容易出现这种损伤。另外由于运动员准备措施不当而引起的膝关节损伤也常常会发生，准备动作没有达到标准就会导致膝关节内部肌肉协调性比较差，膝关节内部肌肉所承受的力量没有被完全发展，这样就会使得运动员在后期的训练过程中膝关节容易被外力进行损坏^[6]。另外由于运动员不良的训练习惯也会导致出现膝关节损伤，比如在力量对抗动作的训练过程中，运动员的膝关节会相对于脚尖所处的方向向内偏离，导致膝关节所承受的张力会向膝关节内部方向偏离，这也是导致膝关节内侧韧带出现损伤最为主要的原因之一。

3.3 肘关节损伤原因分析

跆拳道运动员上肢运动损伤的几率相对较少，因为跆拳道大多数技术动作都是以下肢为主，上肢多以直拳等个别技术动作居多，但是跆拳道运动员在做进攻、防守动作时，会用到手臂，肩关节此时会完成一些超常范围的运动，由于反复强力的伸展运动，使肩关节周围肌肉的反复牵拉、肌腱袖与骨及韧带不断摩擦，造成肌腱、滑囊发生微细损伤或劳损，最终会产生损伤^[7]。肘、腕关节损伤还有周围肌肉、肌群力量不平衡的原因，例如，臂后侧肌肉、腋三头肌力量大于前侧肌肉力量，则会在手臂格挡对方进攻时，肘关节发生过伸的情况，导致肘关节产生损伤。

4、跆拳道运动中常见损伤的预防措施分析

4.1 踝关节损伤的预防措施

从解剖学的角度来说，踝关节只有一个自由度，但是在膝关节轴向旋转运动辅助下，足关节联合体相当于一个有三个自由度的单关节，这样的结构使足底在应对各种不规则的地面时，同时可以在空间上做出各种姿势。对于踝关节损伤预防训练的方法较多，目前效果较好的是利用平衡盘来进行踝关节稳定性的训练，这也是踝关节损伤后的康复训练中最为常用训练手段，如果没有平衡盘，运动员在软垫上踮起脚进行训练也可以达到一定的效果，如果要增加稳定性，可以适当的延长训练时间，使用外力干扰，打破运动员已维持的平衡或者让运动员闭上眼睛进行训练。由于专项的特点，最好要求运动员能够赤脚在垫子上进行训练，变化的方向可以有多种路线，如前后的快速移动，左右的快速移动以及斜上斜下等多角度多方向的连续变化移动。练习采用的方式可以是短距离的跑动，也可以结合专项的步法来进行。教练员如果想加大这方面的练习难度，可以让运动员克服弹力带的阻力来进行训练^[8]。

4.2 膝关节损伤的预防措施

跆拳道运动员膝关节使用频繁，而且要求踢击的速度与力量，训练密度较大，强度较高。运动员训练之后恢复水平的高低与运动员有氧能力大小相关，有氧能力强，不仅可以延缓训练中的疲劳，而且能够使训练之后快速得到恢复。肌肉中与有氧能力相关的一般都是深层的小肌肉群，这些肌肉大多是慢肌，对维持关节的稳定性起到重要的作用，小肌肉群的发展要靠较慢的动作速度来进行锻炼，并且负荷相对较小。膝关节常见的养护性练习有前后跨步下与左右跨步下蹲等。训练后的积极放松恢复，是预防损伤的重要手段，也是进行后续训练的重要保障，跆拳道运动员大腿前后群肌肉应用频繁，极易造成局部疲劳，因而在训练之后应采取积极的放松，一般为按摩与牵拉放松。

4.3 肘关节损伤的预防措施

加强上肢各关节周围肌肉力量，力量训练可采用不负重、多方向、易控制弹力带练习和小重量的方法来进行，增强上肢各关节周围肌肉力量的平衡，提高关节周围肌腱、韧带的力量，增加肌肉对关节的保护功能是肘上肢运动损伤预防的关键所在，这样可以大大将降低并预防上肢损伤的发生^[9]。另外，上肢的养护性力量练习是预防和康复损伤的重要手段之一。肩关节可以采用手持弹力带，屈肘做各种直拉的动作；肘、腕关节可以多进行一些屈伸、旋内、旋外等练习手段。

结论

跆拳道运动起源于韩国，自从进入我国之后，就有很多的人对跆拳道运动有所兴趣，越来越多的人开始练习跆拳道运动，对于提升自身身体素质有着很好的帮助。但是由于很多人不知道怎么去练习，导致在训练过程中有很多的练习者出现不同程度的损伤，常见的损伤有踝关节损伤、膝关节损伤、肘关节损伤以及其他损伤，对于这种情况，跆拳道教练员应该采取相应的措施，改善各种常见损伤的发生几率，只有这样才能让跆拳道运动真正的对练习者的身体素质进行提升，我国体育部门也应该将跆拳道运动相关事宜进行总结，定制出书，为我国众多的跆拳道爱好者进行动作指导，练习者还可以经常观看跆拳道教学视频，以避免不当的练习方式对身体造成不同程度的损伤。

参考文献：

- [1]朱爱平.浅析跆拳道运动员常见的运动损伤[D].苏州大学, 2005
- [2]王延卿.跆拳道运动员常见损伤分析及预防措施[J].辽宁体育科技.2012.03: 40-41
- [3]党建雄.跆拳道运动常见损伤调查与分析[J].搏击(体育论坛).2013.09: 85-87
- [4]杨微超.浅谈跆拳道训练过程中常见损伤的预防[J].榆林学院学报.2009.06: 59-62+75
- [5]张道鑫.跆拳道运动员运动损伤状况研究述评[J].中华武术(研究).2014.01: 84-88
- [6]李军.普通高校跆拳道专选课运动损伤的研究[J].体育世界(下旬刊).2014.02: 97-98
- [7]曹月勇, 李春波.跆拳道运动员常见损伤分析[J].宜宾学院学报.2008.12: 97-98
- [8]庞俊鹏, 刘晓珊.湖北省跆拳道运动现状及发展对策研究[J].湖北体育科技.2010.02: 12-26
- [9]杨树叶, 杨薇.辽宁省跆拳道队运动员运动损伤的调查研究[J].搏击(武术科学).2010.01: 11-15
- [10]董纪鹏.跆拳道运动中如何预防运动伤害[J].文体用品与科技.2014.24: 148+135