

田径运动中常见运动损伤的原因分析及预防

许 龙 齐海明

(青岛黄海学院 山东 青岛 266427)

摘要: 田径运动的日常训练与比赛中经常出现运动损伤问题,不同程度的损伤会对运动员身体造成不同的伤害,还可能影响其今后的运动生涯,应积极分析预防损伤的策略。本文首先分析了运动损伤的原因,进而提出了有效的预防策略,以此供相关人士交流。

关键词: 田径运动;损伤原因;预防

中图分类号: G82;R873 **文献标识码:** A

引言:

随着人们体育意识逐渐提高,越来越多的人参与到田径运动中。然而不论是青少年还是职业运动员,在运动过程中都面临着运动损伤的问题,一旦出现损伤势必会对运动者的身体造成伤害。为了提高田径运动的质量,减少运动中的身体损伤问题,应针对当前运动问题进行分析,研究有效的预防策略。

一、田径运动中运动损伤的原因

(一) 准备活动不充分

准备活动对于顺利进行比赛和开展训练十分重要,运动员需要通过准备活动将身体运动机能调整到适合运动的兴奋状态,使肌肉、神经、韧带达到良好的功能状态。在正常状态下,运动员的身体功能适应了相对静止的状态,若不进行必要的准备活动而直接展开高强度运动则很可能因身体对运动强度的不适应导致拉伤、扭伤等损害,身体在运动中无法达到良好的功能状态。因此,开展运动前的准备活动必须做到专业、充分,只有这样才能使运动员身体机能达到良好的状态,在运动中发挥良好水平,避免出现运动损伤[1]。

(二) 运动安排不合理

田径运动中很大一部分的损伤是由于运动安排不合理所导致,主要是在短时间内运动量增大,导致运动员的身体处于超负荷运动状态,最终对身体局部形成损伤。部分运动员为了提高比赛成绩会在赛前进行突击训练,努力提高自己的水平,但是高强度的训练很容易造成运动损伤。此外,也有部分学生运动员急于拉近自己与其他运动员的差距,会针对自身的弱项进行针对性训练。由于专注训练,导致身体局部承受了过多的重复训练,如下蹲、立定跳等,极可能造成膝盖部位、脚踝部位的损伤。

(三) 缺乏扎实的技术

运动损伤与运动员自身的技术水平有重要关系,一些运动员只追求成绩,缺乏对运动损伤的防范意识,自身的技术也不扎实,容易在运动中出现技术上的错误,导致身体受损。比如一些运动员参加中长跑时可能因为自身的技术问题导致肌肉拉伤、脚踝扭伤等常见损伤。运动员在参加运动时过于注重成绩,忽视了运动损伤对自己身体的伤害,容易形成骨膜炎等损伤,对其今后的运动生涯和正常生活形成影响。因此,运动员自身的技术水平和防损伤意识对训练质量有直接影响,必须坚持科学合理的训练,提高自身的技术水平。

二、预防运动损伤的有效策略

(一) 做好充足的准备活动

应在比赛和训练前做好充足的准备活动,能有效提高身体机能的活跃性,使运动员身体处于活跃、兴奋的状态,减少运动中的损

伤。通过充足的赛前运动能使运动员身体器官、肌肉、关节处于活跃的状态,但也并非准备时间越长越好。通常有效的准备活动时间应在 20 分钟左右,使身体运动后达到微微出汗的状态。应针对不同的训练和比赛项目进行有针对性的准备活动,比如对于中长跑比赛的赛前活动就要充分锻炼脚踝、腿部肌肉、核心力量区等,要根据训练目标和运动员的身体情况进行科学充足的准备活动[2]。

(二) 合理安排训练与比赛

应合理控制训练强度,根据运动员的自身情况安排比赛,确保运动员的身体素质符合训练和比赛的强度要求。教练应结合运动员的心理情况和身体情况制定科学适量的训练任务,要使运动员了解超负荷运动对身体的损伤,提高运动员自身的安全意识。对于部分急于提高自身技术的运动员,教练应给予专业的训练指导,要引导运动员依照科学合理的训练计划开展训练,避免出现长时间超负荷运动造成损伤。比赛安排不合理也会导致运动受损,教练要根据运动员近期的运动情况和身体情况安排比赛,使运动员在比赛中达到身体最佳运动状态,避免因运动量过大致身体受损。

(三) 提高运动员的运动技能水平

田径运动的技术要求较高,运动员必须掌握正确的训练技巧才能提高训练效果,避免运动中的损伤。教练要为运动员制定相符的训练计划,并为运动员传授正确的训练要领,使运动员在进行跑、跳、蹲、投等项目的训练中获得针对性的训练。此外,进行训练和准备活动也要根据场地情况和天气情况进行合理安排,要避免受到户外天气原因影响训练质量。教练必须对运动员进行防损伤意识的培养,要使运动量树立安全意识,重视赛前和训练前的准备活动,在日常训练中做到量力而行,不盲目加大运动量。只有让运动员自身树立保护意识,在科学合理的运动计划中循序渐进地训练才能有效减少训练和比赛中的运动损伤。

三、结束语

体育运动是加强身体素质,锻炼身体机能的重要手段,而田径运动要求运动员有较高的技术水平,否则极可能在运动中发生损伤。教练和运动员都应该重视运动损伤问题,要通过提高保护意识、合理训练和加强自身技术水平去避免运动损伤,通过科学训练逐渐提高运动技能。

参考文献:

- [1]季达成.浅谈田径运动中常见的运动损伤的预防与处理[J].科学大众:科学教育,2017(6):173-173.
- [2]曹高飞.田径运动中常见的运动损伤及预防策略[J].当代体育科技,2018(13):4-4.