

# 分析体育运动训练竞赛中疲劳类型及应对措施

卢华盛

(东华理工大学师范学院 344000)

**摘要:** 随着所年来我国社会经济水平的不断提高,人民也越来越青睐与关注体育运动。体育运动训练竞赛也变得越来越普遍,而运动员在进行念诵运动训练竞赛的过程中都不可避免的出现运动类的疲劳,而如果不想过于疲劳,就必须减少训练量,而训练量的降低,运动员的竞技水平也就不会得到提高,不同的体育运动训练竞赛会产生不同类型的疲劳,这就需要运动员们去正确的判断出疲劳的类型,以此更便于找出合理的应对措施,从而提高自身的训练效率。

**关键词:** 体育运动;训练竞赛;疲劳类型;疲劳应对措施

## 前言

在体育运动训练竞赛的过程中经常出现的一个问题就是疲劳,众所周知,运动之后是很容易产生不同类型与程度的疲劳的出现,运动项目与运动疲劳的主要特点有着紧密的关联性。而运动所引起的疲劳极易使人的身体机能降低,需要经过一定的时间者可以恢复。作为体育运动员来说,在自身进行训练竞赛的过程当中需要掌握正确的疲劳缓解方面的方法,这样可以提高自己的训练质量。基于此,本文分析了体育运动训练竞赛中出现的疲劳类型及应对措施,从而给广大体育运动员提供一定的参考。

### 一、体育运动训练竞赛当中的疲劳类型

#### (一)以疲劳的表现特征来划分

运动员在体育运动训练竞赛过程中根据其所产生疲劳后的表现特征来看,能够把运动员产生的分为两种,即:心理疲劳与生理疲劳;心理疲劳主要由于运动员的心理活动所导致的一种疲劳,其表现为运动员在训练竞赛的过程当中注意力不集中,记忆力减弱和思维反射迟钝等,所带来的行为方面的表现为动作迟缓、操作不灵活和准确性降低等。而生理疲劳主要由身体互动所引发的一种疲劳<sup>[1]</sup>。

#### (二)按疲劳产生的部位来划分

从体育运动训练竞赛中所产生的疲劳,按照其所产生的部位的不同,可以把疲劳分为三类,即:神经型疲劳、肌肉型疲劳和内脏型疲劳。神经型疲劳的产生其中主要的原因是运动员在训练竞赛的过程当中的大脑皮层所出现的亢奋的情况,因此使得运动员所出精神疲乏与反应迟钝等症状;而肌肉型的疲劳主要指运动员在大负荷的运动中产生的肌肉力量的下降情况,肌肉型疲劳的出现会严重影响对运动员肌肉系统的调动能力,导致肌肉出现疼痛的现象;内脏型疲劳主要批运动员在进行训练竞赛时产生的疲劳状态,内脏型疲劳的主要表现为呼吸的氧气量降低与呼吸量的变化等,这种疲劳的出现主要是运动员血液循环与呼吸系统都出现疲劳的症状。

#### (三)以疲劳出现后的病程来划分

通过医学方面来说,以运动性疲劳所产生的时间长短来说,可以把疲劳的产生划分为2种不同类型,即慢性疲劳与机型疲劳。机型疲劳所产生的重点原因为超过自身负荷的运动后所产生的一种运动疲劳现象,机体与脏腑所出现的疲劳症状。而慢性疲劳主要由于运动员在机型疲劳还未得到很好的恢复的情况下,又开始进行超名花的训练竞赛,从而导致自身机体的疲劳症状加重。机型疲劳和慢性疲劳的恢复主要通过充分的休息与营养的补充等来恢复,或充分利用良好的作息睡眠来有效的恢复运动员的体力<sup>[2]</sup>。

### 二、解决体育运动训练竞赛中疲劳采取的应对措施

#### (一)心理缓解法

运动员在体育运动训练竞赛当中承担着很多方面的压力。例如团队的压力、家庭的压力以有精神方面的压力等等,这些压力都会使运动员产生出必须要打好比赛或提高训练效果的心理,这时的运动员的得失心理会变得比较重,极容易导致运动中出现注意力不集中以及紧张等心理疲劳现象,而心理疲劳应

该采取的应对措施主要有:在教练员方面,需要认真的观察自己的运动员的一举一会,用来判断运动员的心理活动,以此可以给予运动员正确引导,使运动员的思想观念回到正确的道路上来,使运动员的紧张心理得到缓解,积极鼓励自己的运动员,让运动中可以全身心地放松,集中精神投入到体育运动训练竞赛中,这样可以使运动员保持一种最佳的训练与竞赛状态,从而达到自己最好的竞技水平。此外,运动员必须给自身的训练或竞赛制订符合自身的训练目标,有动力的按照制订的目标进行训练或竞赛,提升自身的思想认识水平,可以很好的消除心理障碍。

#### (二)良好饮食习惯的养成

运动员在进行体育运动训练竞赛的过程中会极易导致运动型的疲劳,当疲劳出现之后运动员需要进行一定赶时间段的休整,这样才可以改得体能,从而投入到以后的训练竞赛当中。为了能够让运动员更快的恢复体能,需要从饮食方面运动中体能进行恢复分析,饮食治疗可以有效的恢复由于超负荷运动所产生的疲劳现象,所以运动中在训练竞赛之前或之后需要吸收足量的营养,必须合理的安排运动中的膳食,膳食方面必须做到形式丰富,营养搭配合理,以此来充足量的营养。运动员的营养原则通常为多摄入富含蛋白质,糖灯以有维生素的食物,从而满足运动员自身到营养和体能的补充,此外,运动员自己也要合理调整饮食结构,这样才可以保证自己的身体机能得到最大的发挥。

#### (三)良好的作息时间的养成

运动员在体育运动训练竞赛的过程中会消耗大量的体能,所以运动员必须要保证自己有充足的休息时间,这样才可以促进体能的恢复。因此体育运动员必须合理地安排好自己的生活作息时间,健壮的身体素质要想得到保证,就必须保障充足的睡眠,这样才可以应对运动类型的疲劳的耐受为。此外,采取音乐治疗法、散步治疗法等也可以让体育运动中得到缓解,运动员身心在得到很好的锻炼的同时,也可以达到极好的缓解疲劳的效果<sup>[3]</sup>。

#### 结论

总而言之,要很好的运动,就会产生疲劳;运动员在体育运动训练竞赛的过程中产生的疲劳是一种很正常的机体反应,不同的运动会产生不同类型的疲劳。在应对运动员疲劳的措施中,首先要对疲劳的类型去进行充分的认识与了解,且要掌握好产生这些类开疲劳的主要原因,根据其所产生的原因与表现出来的特点,来合理的制定缓解疲劳的措施,这样才可以有针对性的缓解体育运动员的疲劳,使运动员的体力得到快速地恢复,从大的方面来说更促进了运动质量的提升。

#### 参考文献:

- [1]黄世光,焦峪平.体育运动训练竞赛中疲劳类型及应对策略分析[J].体育风尚,2020(09):82-83.
- [2]王佳.体育运动训练竞赛中疲劳类型问题的分析研究[J].体育风尚,2020(08):86-87.
- [3]王娟娟.职业院校体育运动训练中的疲劳类型及其处理方法[J].郑州铁路职业技术学院学报,2018,30(02):94-96.