

正确认识和改进搏击运动中遭击的疼痛现象探究

程志刚

(广东体育职业技术学院 510663)

摘要: 搏击运动属于双人对抗性竞技项目,在实际训练或比赛过程中极易受到对手的攻击而产生不同程度的疼痛感,搏击运动员只有正确认识搏击运动中遭受的疼痛现象,才能从身体和心理上克服疼痛带来的各种消极影响。本文简要分析了疼痛产生的病理生理机理,阐述了个体对疼痛的不同本体感受,提出了利用耐力训练改进搏击运动中遭受的疼痛现象的有效措施,旨在帮助搏击运动员提高其在比赛中的心理素质、技术素养以及战术水平。

关键词: 搏击运动;遭击疼痛;疼痛差异

引言

在搏击比赛或实战训练过程中,搏击运动员很可能遭受疼痛带来的痛苦,并由此产生极其复杂的心理感受。而作为一名优秀的搏击运动员,若想克服疼痛对身体和心理造成的不适反应,就必须积极参加系统的抗打击训练,从思想层面上正确认识疼痛的重要作用,从而在搏击训练或比赛过程中更好的驾驭疼痛带来的感觉,同时运用科学的疼痛调节手段增强搏击运动员的耐痛能力,保障搏击运动员在实际比赛过程中具备良好的心理素质与耐痛能力。

1 疼痛产生的病理生理机理

在当前发展阶段,疼痛的定义尚未给出明确解释,这也是多年来全国医学界学者重点关注的研究课题之一。但可以肯定的是,疼痛与解剖学、生理学、生物化学、心理学等多个学科之间有着密不可分的关联,在某种程度上属于综合性病理生理过程。不同社会个体对疼痛冲动的感觉不同,通过内调治可以适当改善人体对疼痛的感知程度。与此同时,由于人体大脑发达较为活跃,因此心理和精神层面的因素会直接影响人体对疼痛的感知。最重要的是,疼痛可以直观清晰地反映出人体的运动神经的植物神经功能,使人体在疼痛感受器的影响下出现不同的疼痛感知变化。

2 个体对疼痛的不同本体感受

搏击运动员在比赛或实战训练过程中,很可能因被对手击中而产生不同程度的疼痛感。如击中胃部时,搏击运动员会因突然出现的疼痛而产生胃痉挛及系列神经反射等不适的生理表现,甚至从思想层面上产生身体能量被掏空的错觉,进而使搏击运动员的肢体和躯干产生无力感,这种疼痛带来的神经反射作用将会直接传递到搏击运动员的大脑,也就是麻痹中枢神经系统的核心。在此基础上,搏击运动员的植物神经功能将会发生紊乱,无法向运动员的肢体、躯干下达正确的指令,甚至出现心跳加快、血压升高、呼吸困难等症状。若是搏击运动员未经过系统的耐痛力训练,或者不具备顽强的精神意志,那么其在实际比赛过程中将无法向对手再次发动攻击。

若搏击运动员在对手强劲的腿法攻击下遭受胳膊或腿部等部位带来的疼痛感,那么搏击运动员产生的不适反应将会小于击中胃部带来的不适感,究其根本原因在于这种疼痛感对心脏与生理上的刺激相对较小,疼痛可以迅速转移到肌肉或骨骼中,并且部分肌肉疼痛将会在深层扩散,只要不是发生骨折,这种生理不适都可以在短时间内快速恢复、调节。但对于未经过抗击打训练的搏击运动员而言,其很可能在心理障碍的影响下难以向对手做出强有力的反击。这种现象需要经过一段时间的耐痛力训练进行改善,这也是帮助搏击运动员从心理层面上克服疼痛带来的恐惧感的重要举措。

3 利用耐痛力训练改进搏击运动中遭击的疼痛现象

疼痛和快乐都是同一条神经通道下传导的,两者相互交叉流传整个身体最后到达丘脑,从而在大脑的感知下分辨疼痛与快乐的

根源及强度。尽管疼痛和快乐在功能层面上存在密不可分的关联,但搏击运动员在实际训练过程中,极易忽视快乐带来的感觉,而疼痛的记忆却会清晰的留在搏击运动员的身体和脑海中。疼痛在某种程度上更像是带给搏击运动员的一种强烈的感受,在搏击运动员的身体和脑海中,通过发布示警信号来告知运动员不再犯相同的错误,使其对疼痛的记忆有着深层次地感知,从而在技术、战术以及精神意志层面上增强搏击运动员的综合实力,这也是引导搏击运动员参与耐痛力训练的首要前提。

疼痛具有的可变性特点意味着搏击运动员在实际训练过程中,必须充分了解不同的疼痛感觉带来的不同体验。但当前疼痛在搏击运动中普遍被视为一种消极现象,实际上作为一名优秀的搏击运动员,若想提高自身综合能力,就必须正确认识、评估疼痛在搏击运动训练中的重要性,在实际训练过程中只有直面疼痛带来的感觉,才能在比赛过程中克服被对手击中的疼痛感,在抗击打训练中即便是受到无法承受的疼痛也需要用意志克服,甚至是带着伤病也要坚持参加耐痛力训练,从而通过不断忍受疼痛的方式加强搏击运动员在身体、心理层面的承受能力,这也是保证搏击训练质量的重要举措。基于此,搏击运动员必须正确看待疼痛在训练中发挥的重要作用,将疼痛视为提高搏击运动员心理素质的一种结构化手段。

结语

在新时代发展形势下,只有正确认识和改进搏击运动中遭受的疼痛现象,才能帮助搏击运动员克服身体与心理层面带来的恐惧感。但这并不意味着搏击运动员需要盲目尝试体验各种疼痛,而是正确看待疼痛带来的感觉,通过顽强的精神意志克服疼痛产生的消极影响。与此同时,运用正确的方法及手段缓解疼痛带来的感觉,可以帮助搏击运动员在训练或比赛过程中将疼痛转化为战斗力和防御力。

参考文献:

- [1] 汤志贵.克服体育课“瓶颈”现象,促进体育健康持续发展——体育运动损伤的预防[J].无线互联科技,2018,(8):259-260.
- [2] 郭照德.自我医务监督对预防体育运动损伤的意义[J].中国学校卫生,2020,21(5):415-416.
- [3] 孙安朗.全民健身运动中羽毛球运动的作用与价值探讨[J].文体用品与科技,2019,(7):253-254.
- [4] 刘平.高校学生参与全民健身运动的现状研究[J].拳击与格斗,2019,(8):125.

作者简介:姓名:程志刚 出生日期:1980.6.4 籍贯:山东菏泽 性别:男 最高学历:硕士 单位:广东体育职业技术学院 职称:讲师 职务:教师 研究方向:社会体育 邮编:510663