

论搏击运动中常见创伤的发生原因及预防方法研究

程志刚

(广东体育职业技术学院 510663)

摘要: 搏击运动是最常见的一项运动,但是也很容易受到创伤,主要原因是搏击运动中的强烈敌意。通过对搏击运动中常见创伤的分析和调查,发现大部分的创伤发生原因都比较复杂,因此需要采取有效的预防措施,确保搏击运动顺利开展。本文从搏击运动的常见创伤发生原因以及预防方法两个方面进行分析,总结一系列经验教训,为搏击运动的发展提供重要资料。

关键词: 搏击运动;常见创伤;发生原因;预防方法

引言

搏击运动是两人通过踢、打、摔、抱等激烈肉体对抗中获胜的运动的总称,包括拳击、摔跤、柔道、散打、跆拳道、相扑等。在我国,散打、拳击、摔跤等活动广泛开展,在进行这些搏击训练和比赛时不仅能锻炼身体,磨练意志,还能提高自我保护能力,免收非法侵害。搏击运动日益盛行,成为高校体育训练中的一项重要课题。

1 搏击运动常见创伤发生原因

1.1 搏击运动员心理和身体状况较差

有些搏击运动员在训练和运动会开始时没有充分的心理准备,或是经过长期的高强度训练,引起身心疲劳,造成集中力下降、反应迟缓、肌力下降等,如果遭到对方猛烈攻击,就很容易导致创伤。

1.2 自卫意识低

部分搏击运动员自卫意识不强,这主要体现在训练与竞争中防御能力差,缺乏对攻防辩证关系的认识,盲目进攻,难以作战,造成创伤。

1.3 缺少科学认识

搏击运动员对于人体解剖学和生理学方面的薄弱之处缺乏足够的认识,缺乏对这些薄弱环节的妥善防护,必然会受到伤害。比如,人站着时的膝关节若受外力攻击,膝关节两侧的侧副韧带容易损伤。

1.4 防护器械及场地因素

安全防护装置未按规定佩戴,场地太小,四周无防护设施,场地不均匀。场地是由几个垫子连接起来的,关节处理不牢,很容易造成运动员脚踝的扭伤,片面强调实战性,在室外无防护设施的硬地训练或比赛中受伤。

1.5 搏击教学组织不当

教练员对搏击运动员的身体素质情况缺乏应有的了解,忽略了安全防护教育。大多数教练员喜欢进行小型实训演练,学员在此期间身心疲劳,若参与激烈对峙,易发生外伤性事故。

搏击运动员遭到对方的殴打耐力强度是可能发生创伤的重要原因之一,身强力壮、肌肉强健、关节稳定的搏击运动员不容易受伤害,上肢强健但下肢较弱,抵抗打击的能力较弱,所以下肢会受到攻击。

2 搏击运动常见创伤预防对策分析

2.1 加强医疗监督工作

医务监督员、教练员应更全面地了解各搏击运动员的身体状况,详细了解是否存在潜在疾病。如有必要,训练前应进行相关体检,包括做脊椎、心脏、脑电图、心脏、脑血管造影等x光检查,以了解搏击运动员的身体状况。对运动员在训练前、中、后、后进行测量,以便判断心肺功能、运动量是否适宜,并及时进行调整。训练现场如果没有专业医疗监督人员,教练、教师应加强对损伤预防与处理知识的学习和理解,必须提供棉、纱布、担架等必要的应急设备预防意外。在每次训练或比赛前,医疗指导或教练必须积极地与运动员沟通,了解他们的心理和身体状况,督促他们在训练期间集中注意力,并适时调整这些运动员的训练内容和运动量。

2.2 强化训练的科学性

良好的心理状态能充分调动运动员的积极因素,以增加充实的感觉,注重培训和竞争,除了要注意适量的热身活动外,还要注意做好搏击训练等热身活动。合理调整科学的运动量和训练内容,在运动员身体素质和精神状态最佳时,选择搏击运动的时机,搏击运动中需要特别注意抵抗运动员的能力训练,对抗性的训练必须从两方面着手。其中一项是体能训练,另一项是意志力训练。要处理一般体能训练与特殊优质训练的关系,避免单打和单打方法,要注意体能的整体提高,体能提高是训练作战、战胜敌人的重要基础。

2.3 加强竞技训练和自我防御

在训练和比赛中,运动员必须全神贯注,全神贯注以避免注意力分散。尤其是身体疲劳时或者脑子里有些东西,需要在时间内调节精神状态,提高注意力,专心训练和比赛。加强对攻防的辩证认识,避免在训练比赛中受伤。运动员在进行搏击运动时,需要学习必要的人类科学知识,包含解剖、生理、心理学等知识,学会了解人类特征。搏击运动运动中,应充分利用自身优势避开弱点,充分利用形势,保护弱点,避免攻击对方,避免攻击对方的生命体征。预防损伤的部件。合理使用保护器具成为运动员自觉行为,严格按照规定佩戴防护器具。另外,考虑到搏击运动和竞赛的紧张拮抗,建议推广使用粘滞保护带或弹性保护带,在训练或比赛之前,用胶带或弹力带保护膝盖、脚踝、肘部、手腕和手的关节,增加稳定性,减少伤害。

2.4 注意训练和比赛场地

在搏击运动和比赛中必须注意场地安全以减少创伤事故,尤其是在较小的训练场,要注意现场周围锐利物品的防护,避免运动员在碰撞中受伤。作战训练的目标是实用的,不受保护的场地进行作战训练的观点是错误的。在训练和比赛中受伤都是意外,因此必须找出原因,并且采取有效措施加以解决。

结语

搏击运动最大的魅力在于激烈的对抗,但同样也存在着创伤危险。笔者相信,只要仔细分析训练和比赛中受伤的原因,而且有针对性地采取积极有效的预防措施,可以完全减少体育比赛中的创伤事故的发生,保护搏击运动员的健康。

参考文献:

- [1]郑志坚.搏击运动常见创伤发生原因及预防[J].体育风尚,2018,000(006):P.34-34.
- [2]熊旭辉.浅析青少年运动中常见的损伤原因及防治[J].体育时空,2014,(1):131-131.
- [3]马古兰丹姆,周宇.舞蹈治疗原理及其在运动康复治疗中的应用研究[J].心理月刊,2019,14(1):42-43.
- [4]俞圳.康复医学在多学科疼痛治疗发展中的作用[J].饮食保健,2018,5(47):289.

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