

浅谈体育运动训练竞赛中疲劳类型及其解决途径

卢华盛

(东华理工大学师范学院 344000)

摘要:人们在经过了大量的运动以后,经常会感觉到一种很累的感觉,这一现象就是运动疲劳。在身体运动已经达到一定程度的时候,人们运动能力相对也会下降,身体也会出现一种不适感,不仅呼吸会变得急促,而且运动后的身体部位也会出现酸软无力的情况。在运动超负荷以后,人们需要一段时间的恢复,怎样在体育训练过程中消除疲劳感是现今体育运动训练竞赛中急需解决的问题。在此背景下,文章在分析体育运动训练竞赛中疲劳类型的基础上,提出了相应的解决措施,以保证体育训练后的疲劳感更快消除。

关键词:体育运动训练;竞赛;疲劳类型;消除方法

引言

体育运动训练竞赛中人们经常会感觉到疲劳,如果不能及时的消除这种疲劳感,会严重损伤到人们的身体机能。所以,在训练过程中不仅需要掌握到正确的训练方式,还需要探究缓解运动疲劳的方法,只有采取这样的方式才能让人们在训练提高自身身体素质,运动技能也相应提高。

一、体育运动训练竞赛疲劳的定义和判断

(一)定义

运动员在参与到体育训练竞赛中时,不仅身体会感觉到疲劳,而且心理也会感觉到疲劳。出现这种情况,主要是因为运动员在运动量上已经超过了身体的最大承受力,所以较短的时间里生理机能会出现衰退的情况,要是能及时的休息就能很快得到缓解。出现疲劳感之后,会给运动员身体产生一定的伤害,这是身体做出的自我保护反应,相对应的运动员自身在忍受疲劳方面的能力也会相对提高^[1]。

(二)判断

在比赛过程中产生运动疲劳现象的原因是多方面的。因此,具体的判断过程也需要根据运动员自身的实际疲劳位置和状态进行分析。在判断运动性疲劳时,可以采用主观、生理和观察的方法。观察判断就是观察运动员的实际情况,以便了解运动员在具体运动项目中的表现和存在的问题,从而判断运动员是否存在运动疲劳;生理判断的方法是在血压测量和心电图检测的基础上进行具体分析。通过脑电闪频融合和皮肤空间测量来判断神经疲劳;主观判断是根据身体疲劳现象,运动员可以使用自我认知来判断疲劳的程度,如果身体有一种轻微的不适,但呼吸是相对平滑,想要缓解这种疲劳状态,可以在很短的时间内休息即可;如果感到虚弱和呼吸困难,那么就需要好好休息以缓解情况。

二、体育运动训练竞赛疲劳类型

(一)生理型的疲劳

1.肌肉疲劳

在人们进行训练竞赛的时候,会进行大量的运动,这样肌肉会非常的疲劳,并且在肌肉收缩、放松速度方面也出现了下降的趋势,最终对肌肉协调能力产生了很大影响,出现了肌肉酸痛、肿胀、僵硬的情况。与此同时,在经过大量的运动后,会积累大量的代替产物或水分,如乳酸等,损伤到肌纤维^[2]。

2.神经疲劳

开展运动训练竞赛的时候,神经就会一直处于一种高度紧张的状态中,并且也会表现的非常亢奋,结束运动以后,大脑皮层功能也会出现下降的趋势,此时小脑、脑干功能也难以真正的发挥出来,最终出现注意力不集中、神经衰弱的情况,肢体的协调性也会受到影响,最终出现疲劳感。人们在运动过程中出现疲劳感都是因为神经系统在这一过程中发生了变化。

3.内脏疲劳

在进行比赛过程中,如果进行了大量的运动,此时人们的内脏器官(心脏、呼吸系统)就会产生疲劳,出现这种情况都是因为身体出现缺氧的情况,一氧化碳和氧气在进行转化过程中有所缓慢。心肺功能如果心跳太快、呼吸急促,大脑可以明显的感觉到缺氧,如果严重还会出现头晕眼花的情况。人体内脏要是一直都处于疲劳的状态中,也会因为不同训练类型产生不同的疲劳现象,人们在疲劳以后都会出现不适。

(二)心理型疲劳

在比赛的时候,往往心理疲劳和身体疲劳是共同存在的,而运动出现心理疲劳主要是因为:①比较过程中非常的激烈,在这种高度集中的环境下,为了能够让团队成功必定会存在心理压力,运动员不仅需要保证自己动作的规范性,还要关注团队是否具有协调性,赛场上就算是仅有一个微小的疏忽,都必定会使得竞赛以失败而告终。因此,在赛场中每一位队员都会有不同程度的压力,和身体上的疲劳相比,心理疲劳会一直处于不断增加的趋势,并且也会对一个人参赛信心产生极大影响。②在长期高负荷的训练环境中,每一个人都或多或少的存在心理疲劳,精神也会相对受到影响,甚至对运动训练也逐渐失去兴趣。与身体疲劳相比,心理上的疲劳更容易对体育训练效果产生影响,如果严重还会让一个人的意志力被摧毁^[3]。

(三)病理性疲劳

病理性疲劳就是由疾病引起的疲劳。体育运动训练与一般体育运动存在着不同之处,运动训练中具有着较大的强度,要求比较高,因此非常容易导致运动员产生生理性、心理性的疲劳,对运动员生理健康产生了很大影响。病理性疲劳现象非常严重,对运动员产生的影响比较大,疲劳感也相对较为严重,具有持续性的特点,因此产生疲劳后不适感比较明显。

三、解决体育运动训练竞赛中疲劳的对策

疲劳在一定程度上属于正常的反应,这是因为运动本身就具有着正常的生理现象,发生疲劳也正常。体育运动训练竞赛中预防、缓解疲劳具有重要作用,通过合理的安排训练,采用科学的疲劳缓解方法,补充身体所需营养,以有效的避免因为运动过度产生疲劳感,以及对身体、心理产生的危害。

(一)制定合理的训练计划并安排训练后恢复

疲劳都是因为经历了大量的运动训练,因此想要缓解疲劳感就需要结合具体的情况,根据运动员身心发展特点以及体能水平,制定出合理的运动训练计划,通过采取这种方式不仅可以锻炼体育运动训练竞赛中疲劳身体状况,还能避免高强度运动训练导致体育运动训练竞赛中疲劳肌肉发生损伤或者是身体出现疲劳感。日常在进行训练的时候,也需要督促体育运动训练竞赛中疲劳做好身体检查工作,这样才能及时发现运动员机体损伤,采取有效措施帮助体育

运动训练竞赛中疲劳顺利恢复身体机能、消除疲劳感。

在进行运动以前,需要先预防出现疲劳,这样才能提高运动的效率与质量,运动员在具体训练中也需要选择循序渐进的方式。其中有些运动员具有运动性伤病,他们在恢复以后会进行强化训练,但是在恢复一段时间后就进行强化训练,会加快肌肉的疲劳程度,并且也会产生损伤。因此在这一阶段中需要采取循序渐进的方式进行训练,并重视身体机能的训练与恢复,在日常训练过程中运动员也需要及时检查身体,避免机体出现损伤的情况。运动员训练以后进行按摩就是为了消除疲劳,这种方式是最简单的,可以让肌肉疲劳得到快速缓解。在具体按摩过程中,也是存在着不同之处的,如点穴、揉捏、叩打等,通过这种按摩的方式可以起到疏通的作用。按摩过程中也要注意手法和轻重,只有采取合适的方法才能有效缓解躯体上的运动疲劳^[4]。

(二) 不同疲劳类型采用着不同缓解方法

随着运动生理学、医学的不断发展下,人们在自身的思想认识方面也发生了很大的改变,也越来越重视训练竞赛后的恢复情况。人体在出现疲劳的情况下,如果不及时消除,就会导致机体因为疲劳而受损,要是严重还会出现严重的伤病事故。想要体育运动竞赛可以良好的开展,就需要对人体发生疲劳以后的恢复有一定的认识,并结合具体的疲劳类型以及运动的实际情况,制定出科学缓解疲劳的方法,通过这种方式更有利于提高人体恢复机体功能。

1. 缓解身体疲劳方法

①保证有充足的休息时间以及良好的饮食。在体育运动训练竞赛活动中,人体需要大量的能量,如果不能得到充足的休息,那么人体在新陈代谢能力方面也会下降,兴奋度也会随之下降。所以,想要缓解运动员身体上的疲劳就需要让运动员有充足的休息时间,保证在良好的状态下参与到比赛活动中。与此同时,比赛也非常的消耗体能,因此在比较过程中要重视饮食,让身体所需能量和营养都能够及时获得,尤其是需要补充水分、盐分以及蛋白质,只有及时的补充好在运动过程中消耗的营养,才能让身体的疲劳感尽快缓解。运动员也可以参考中医理论,调节自身的饮食状况,这样也可以为高运动员的身体素质提供良好的保障。

②利用动态、静态相结合的方式。运动训练竞赛在完成以后,也是可以通过适当训练方式消除身体上的疲劳感。例如,完成俯卧撑训练以后,就可以通过采用仰卧起坐的训练方式,暂时性的缓解手臂肌肉中的疲劳感。除了采用仰卧起坐的方式缓解疲劳,还可以采用坐姿、卧姿方面让人一直处于静止的状态,这样可以更快消除身体上的疲劳感。

③利用多种方式消除疲劳。在消除身体疲劳过程中,可以采用洗温水澡、按摩、局部热敷等方式让身体血液实现良好循环,这种方式在具体实施过程中是最简便实施的。

2. 缓解心理疲劳方法

心理疲劳经常会被看成是人体主观体验过程中的一种疲倦状态,经过体育运动训练竞赛以后,要是不能及时的缓解心理上的疲劳,那么人体就会产生消极的情绪,如厌烦、暴躁、情绪低落等,随着时间的不断推移,就会逐渐从心理疲劳转化成为一种认知性,对体育运动的兴趣也会产生影响。所以,结合心理疲劳可以增加和学生交流情况,了解到他们心理上的状态以及在体育训练过程中存在的困难,通过采用给他们做思想工作的方式,能够进一步的消除消极因素中产生的影响,让其树立起正确的思想观念,学会从中发现自己的价值;此外,在进行个性化的辅导工作时,也需要帮助他们克服心理上的障碍,避免遭受到外来因素的影响,让其可以全身心的参与其中,有效缓解心理疲劳,也让训练的效率得以提高。运动员也可以树立起竞赛目标,并结合自身的实际水平、训练规划制

定出处于不同阶段时候的训练目标,以这种方式激发出运动员的积极性,也让运动员可以在完成近期目标的时候获得成就感,缓解心理上的疲劳。

在新时期背景下,竞技变得越来越激烈,所以运动员在体育训练和竞赛过程中也面临着非常大的压力,因此在竞赛中还会遇到非常多的心理问题,这样也会对竞赛的整个过程产生很大影响。教练结合运动员日常运动训练的情况,提前对竞赛进行模拟,关注运动员心理上的状态以及出现的波动情况,并建立相应的心理档案,提出科学的解决方案。要让运动员可以采取客观的态度来看待比赛与结果,竞赛开展过程中也需要降低对运动员心理上的影响,保持良好的心理状态,尽可能的向观众展现出自己的水平。

3. 缓解病理性疲劳的方法

病理性疲劳想要进行缓解需要对运动员进行安全教育,提高运动员在运动训练过程中的防范意识,在最大程度上降低运动训练中的损伤程度。此外,还需要重点解决运动员在运动训练中能量供应方面的问题,并结合运动训练中的具体内容,准确的把握好运动员能量损耗现象,及时结合运动训练中运动员营养消耗情况及时补充能量,帮助运动员缓解运动疲劳,加快运动训练体力的恢复。

(三) 建立完善的体育运动奖励制度

运动训练竞赛并不是短期参加过未来就不再参加,反而是一项长期的活动,所以为了激发出运动在运动过程中的潜能,就需要建立起奖励制度,提高运动员的积极性。在建立奖励制度过程中,需要将运动员的训练情况和实际奖励相挂钩,这样运动员在成就感和职业认同感方面也能相对提高,运动中的疲劳感也会相对缓解。此外,针对具体的奖励情况,也是可以 and 运动员实际情况对等,这样运动员才能了解到自己的付出是有所回报的。虽然通过设立奖励制度可以提高运动员的积极性,但是奖励制度也需要随着时代的不断变化而改变,并在具体实行过程中表现出人文关怀^[5]。

(四) 改善运动员训练的条件

作为运动员的教练也需要为运动员创造一个良好的训练环境,运动员在良好的训练场地中可以保证身心愉悦,消除疲劳以后可以做一些像散步一类的轻松的运动,这样运动员在训练过程中也会更加的积极,也能减少疲劳的时间。体育运动训练竞赛的管理者也需要依托于改善训练环境的方式,让自身获得足够的重视,降低运动员在心理上的负担,精神上获得极大的激励。

结束语

人们在经过了大量的运动以后,经常会有累的感觉,其实这就是运动疲劳的现象。在机体运动到一定的程度以后,人们在运动能力方面就会下降,身体也会出现不适感,如呼吸急促、运动部位酸软无力等,所以运动员是否能够消除身体疲劳对运动训练来说起着关键的作用。所以,只有对运动员发生疲劳的类型进行准确判断,并且采取针对性的缓解方法,可以有效降低疲劳感,提高训练的整体水平。

参考文献:

- [1]黄雅慧.田径专选生运动性心理疲劳的影响因素及应对方式的研究[D].武汉体育学院.2019.
- [2]何慧美.体育运动对中学生学习压力影响研究[D].北京工业大学.2019.
- [3]刘嫣.体育运动训练中的运动损伤及其有效预防对策[J].体育风尚.2020(05):16-23.
- [4]杨雪林.体育运动训练损伤产生的原因与预防[J].百科知识.2021(18):65-72.
- [5]徐兆杰.体育运动训练中的运动损伤及防范对策探讨[J].休闲.2019(12):36-38.