

青少年运动损伤的预防与康复探讨

高南开

(北京体育大学 北京 100084)

【摘要】一般来说,运动训练的强度很高,对运动具有破坏性,因此在运动训练过程中,有必要仔细研究运动损伤的相关原因,有效防止运动损伤。因此,本文采取文献资料、逻辑分析等形式,重点探讨运动损伤的原因及相关预防措施,在参与运动训练的过程中,切实保障运动员的人身安全。

【关键词】体育训练;运动训练;运动损伤;防范措施

Discussion on prevention and rehabilitation of youth sports injury

Nankai Gao

(Beijing Sport University, Beijing,100084)

[Absrtact] Generally speaking, the training intensity of sports training is very high, which is destructive to sports. Therefore, it is necessary to study the relevant reasons of sports injury carefully in the process of sports training. Effectively prevent sports injuries. Therefore, this article adopts the literature, logical analysis and other forms, focusing on the causes of sports injuries and related preventive measures, in the process of participating in sports training, to ensure the physical safety of athletes.

[Key Words] Sports Training; Sports Training; Sports injury; Preventive measures

引言

随着人们生活水平的提高和国家相关政策文件的发布,青少年体育运动的开展范围和参与人数逐渐增长。体育运动在青少年身心发展过程中的作用逐渐得到社会的广泛认可。但在推广青少年体育运动的同时,也应从青少年可持续发展的角度出发,密切关注该群体参加体育运动过程中出现的运动损伤,尤其是竞技体育较高训练强度下出现的运动损伤。青少年若不注重科学训练,极易造成运动损伤,反而会对其身心发展产生负面影响。本文探究了导致青少年出现运动损伤的原因,并提出相应的预防措施。

1 青少年运动损伤的问题总结

青少年在体育课上特别活泼好动,会全速奔跑,展示自己的运动天赋和奔放的形象,因此存在运动损伤和安全的高风险。

1.1 运动经验不足

在运动训练实践中,存在青少年运动经验极少的尴尬局面,运动训练中的安全防范意识也欠缺,使得青少年更容易发生运动损伤。青少年运动经验不足与青少年年龄小有关,与运动训练时间长短直接相关,而运动训练时间长短是青少年运动损伤的主要原因。

1.2 运动装备不适

体能训练过程青少年的衣着和鞋类会对青少年的体能训练产生非常直接的影响。比如蝴蝶在跑得快的时候,会对脚的皮肤施加强大的压力,使蝴蝶的脚形随着力量而产生一定的外部变形。会导致足部受伤,容易受到运动伤害。

1.3 运动速度过快

在运动训练的实践中,由于缺乏运动经验,新手对安全隐患的预判非常少,所以在运动训练中经常会出现“超速现象”。此外,年轻人精力充沛,精力充沛,运动能力强。因此,一旦个人情绪高涨,年轻人很容易“闪避”,速度加快。因此,存在着中间的碰撞。年轻的群体容易受到伤害,并有运动损伤的尴尬结果。

1.4 运动强度过大

青少年在体育锻炼过程中,由于对自己的运动能力有很强的自信,往往处于“疲劳运动状态”,导致身体运动能力、执行力和准确性明显下降。肌肉处于虚弱状态。因此,青少年经常出现不愉快的状况,例如皮疹、干燥、癫痫发作和缺氧。

2 青少年运动训练中容易出现损伤的原因分析

只有找出青少年在田径训练当中出现损伤的原因,才能运动损伤的预防措施采用科学的方式去应对,青少年在田径训练中容易出现损伤的原因主要在以下四点:

2.1 生理条件限制导致的损伤

因处于成长期,青少年运动员具有的独特生理特点——软骨发育、软组织脆弱、关节灵活性强但稳定性弱、肌肉力量相对较差等,导致其功能相对低下,运动损伤多发。例如,青少年在生长发育过程中,肌肉的大肌群先生长,而小肌群的薄弱就限制了运动过程中对精确动作的控制,在不能很好地把握动作要领的情况下,训练过程对错误动作的不断重复就很可能导致运动损伤。

2.2 所用的体育器械或训练场地不合规

导致青少年出现田径训练损伤的另一个重要原因,就是训练时所应用的体育器械及训练场地不合规。近年来,因此体育器械及训练场地不合规导致的青少年田径训练受伤屡屡出现。比如,某些地区因为经费不足,所以在进行跑道的铺设时,应用的铺设材料不合格,导致运动员训练时出现损伤。再比如,田径训练中,标枪、铅球等质量不合格,导致的训练损伤也非常常见。

2.3 训练方式不科学

训练的方式不科学同样是容易引发青少年田径训练损伤的重要原因。在很多田径训练中,由于教师对于青少年训练过程的干预不够,导致青少年在训练中,因为急于求成,经常会制定不符合自身条件的高强度训练课程。因为身体所能承受的训练强度是有限的,而这种训练由于是在突破身体机能极限的情况下,过度追求训练量,因此,极容易出现相反的效果,使身体超出承受的负荷,导致身体损伤。

2.4 专业知识缺乏导致的损伤

2.4.1 教练员和体育教师专业知识缺乏

相当数量的教练员、体育教师只是掌握了相关运动技术,而缺乏专业运动训练知识和运动损伤预防知识。在训练过程中,缺乏相关系统理论的支持,很容易导致运动员伤病的出现。当运动损伤情况出现时,同样由于缺乏相关知识,很难有科学完善的处置预案,存在训练与伤病预防割裂的现象。教练员只注意运动过程中完成专项技术动作的动力系统的力量练习,而不重视运动员关节肌肉稳定、支撑系统的力量练习,因此很容易导致青少年运动员运动损伤的发生。

2.4.2 家长和青少年运动员专业知识缺乏

对于家长和青少年运动员而言,在训练过程中往往存在急功近利的现象,在不充分了解运动训练专业知识的情况下,希望通过刻苦训练,达到短时间内提高成绩的效果,但这种情况下,可能出现“揠苗助长”的训练方式,容易出现运动损伤。

3 运动损伤的预防措施

3.1 加强青少年运动员功能训练

功能训练把一般体能、运动损伤预防、康复、技战术训练相融合,将康复训练与预防训练纳入功能训练的模式和体系,在促进青少年体能训练发展、形成正确的动作模式和动力链方面具有重要意义。

3.1.1 改善动作质量

身体作为一个整体而运动,所有竞技性质的体育运动都会不同程度地调动躯干,几乎不存在肌肉独立的工作。体育运动中,动作的质量是由踝关节灵活性、膝关节稳定性、髌关节灵活性、腰椎稳定性、胸椎灵活性共同决定的。因此,核心稳定对于动作质量的提

高具有重要意义。

3.1.2 保证能量传递,产生较大速度、力量

神经系统、肌肉系统及关节的稳定性和灵活性构成了最大功率传输潜力。因此,核心功能的加强,有助于保证运动员在运动过程中尽可能地增强功率传输水平,产生较大的速度、力量,提高运动成绩。

3.1.3 改善肌肉协调和平衡,增强本体感觉功能
本体感觉是指神经肌肉控制能力作为运动员力量训练的重要组成部分,由躯干及肢体控制,主要由神经系统通过肌梭、腱梭、韧带、关节囊、皮肤感觉等多要素的协调作用,自动完成对局部关节、肌肉张力的调节。本体感觉功能训练亦称机体运动感觉系统的功能训练,指的是通过有意识地感知关节的空间位置、关节运动以及关节移动的方向、速度,改善关节本体感觉功能的训练。通过加强运动员核心功能的训练,实现强化运动员的自身本体感受功能的目的。

3.1.4 降低受伤概率

核心力量在训练过程中增加不稳定性因素,可使更多深层的小肌群参与运动,从而提高大肌群与小肌群的协同发力能力,改善关节的自稳能力,降低损伤的风险,达到使机体整体协调性增强、肌肉动力链功能改善、机体运动能力增强的目的,大大降低出现运动损伤的可能性。

3.2 丰富运动经验预防运动损伤

体育是电视节目和网络直播中的热门节目,因此有很多体育视频都有运动员受伤的视频片段。例如,刘江、姚明、麦迪、吴倩等运动员在体育视频中投入了进攻性投篮。因此,教师可以使用运动视频来告知青少年,参加更多身体对抗运动的参与者更容易受伤,而参加较少身体对抗运动的运动员受伤的可能性更小。教师可以通过运动视频有效提升青少年运动体验,并通过案例讲解帮助青少年产生运动体验。教师还可以在青少年锻炼过程中进行现场讲解,直接告诉青少年在快速锻炼过程中预测自己的运动轨迹和跑步速度,以及其他人员在锻炼路径上的位置。

3.3 自我保护意识与专业知识的提升

青少年在参加体育比赛、参加体育锻炼或运动训练时通常表现出对运动损伤预防的关注。普及运动损伤预防、康复等相关专业知识,有助于青少年提高参与运动时的自我保护意识,有可能预防或减少运动损伤的发生。例如,通过手机、电脑、电视等设备向青少年传播运动损伤和康复治疗的知识,或者通过体育教师的教、学、培训等方式向青少年传播运动损伤预防和康复知识。在训练场和教室周围的宣传板上阅读运动伤害预防和康复常识手册等材料。它不仅是传播常识、预防或预防运动损伤的有效工具,而且充分发挥学校体育教学的最大功能,实现和预防或减少青少

年运动损伤。预防或减少青少年运动损伤事件,以及应急运动管理方法等知识获取渠道和学习时间提供了契机。

3.4 相关人员加强专业知识的学习

教练员和体育教师不能仅停留在拥有项目技术的水平,在日常的训练、教学中也不能只关注技术动作的传授。中小学、少年体校及体育俱乐部要重视体育教育人员相关运动训练及预防运动损伤技能的培训,保证从业人员在日常训练教学过程中,针对青少年运动员出现的运动损伤状况能够依照预案进行及时、妥善处置。家长和青少年运动员也应了解基本的运动训练知识,对运动员个人训练有系统的认识,明确训练阶段,防止出现急于求成、“揠苗助长”的情况。

3.5 提升青少年安全意识

在体育锻炼过程中,一旦青少年学会了如何有效预防受伤风险,就会促进青少年安全意识和预防心理的初步形成,进而促进青少年良好的运动习惯的逐步养成。青少年一旦提高了人身安全意识和预防意识,就会使自己的运动速度、跑步方向和活动强度等运动要素更加科学化,自然可以使青少年轻松掌握和控制自己的运动能力和运动天赋,从而可以显示。各种运动训练的效果。以“足球训练”为例:由于足球是腿部力量,青少年在足球训练中会产生很大的力量,所以一旦青少年腿部爆发力的方向反转,必然会造成伤害。周围人的安全风险,但也存在相当大的直接威胁。因此,当青少年在足球训练中受伤时,伤势会比其他运动训练更严重,恢复时间会更长,对青少年的负面干扰也会更大。这样,青少年在跑步过程中会特别注意自己冲击力的释放,头部、肘部和膝盖的运动轨迹,防守者的准确位置,个人的运动路线等等。

3.6 掌握好训练力度

田径训练本来就是一种突破身体极限的运动训练形式,过度的体能训练势必容易造成训练的损伤,因此,在训练过程中,要科学、合理地安排训练强度和训练项目,尽量在身体机能允许的情况下发挥自己的潜能。教练员在日常训练中,要依据青少年的具体状况,安排适宜的训练,在保证安全的情况下,让每个人都能够在合理范围内达到能力的提升。科学合理的训练能够不断突破自身的身体机能限制,达到提升能力的作用,并且能够加快在体育方面的综合能力发展。即便在训练中发生了机体损伤,也能够将损伤的程度降到最低。

3.7 重视训练的准备工作

训练时的准备工作做得不够是造成青少年田径训练损伤的重要因素。许多青少年因为观念限制,对于损伤没有足够的重视,因此在进行训练时,也没有认真地进行准备工作,以此来避免损伤的发生。或者做

了准备工作,但是没有做到位,导致准备工作没有起到应有的效果。人体技能是相对特殊的,如果在进行训练之前,没有认真规范地进行准备工作,可能短时间之内看不出有什么出现损伤的可能,但长此以往,也会对身体造成一定的伤害。因此,在日常训练时,教练员要做好训练前准备工作的重要程度的普及和强调,并且要为学员树立榜样意识,让青少年将训练前的准备工作做好、做认真,真正能够发挥避免损伤发生的作用。

3.8 运用科学合理的田径训练法

青少年进行田径训练时出现损伤,很大程度上是因为没有运用科学的训练方法。因此,教练员在日常训练时,要格外注重训练方式方法的运用,尽量保证科学、准确地向学员传授动作要领及注意事项等。首先,教练员要不断更新自己的专业技能和水平,要及时掌握正确有效科学的训练方法。在进行训练时,教练员要向青少年演示最专业、最标准、最科学的动作,并讲解动作要领,确保所有参加训练的学员都能够运用科学准确的动作完成训练。其次,要多多关注每个学生在训练时的动作,针对学生不标准、不规范的动作要及时加以纠正,帮助青少年掌握正确的动作要领,进行标准训练,以减少田径训练时损伤发生的概率。

3.9 青少年要及时调整自身的身体及心理状况

训练过程中,还要格外注重青少年身体及心理状况的调整。身体健康方面,要时刻关注青少年学生的身体状况,避免青少年在训练期间食用生冷辛辣的食物,要注意对肠胃的保护、不吃冰冷的食物、不用冷水洗头洗澡、不在冷风口吹风、生病了及时就医等。心理健康方面,要时刻关注青少年的心理健康问题。当前田径运动员竞争压力大,日常训练强度也大,青少年很容易在训练过程中出现心理问题。教练员要做好对青少年的及时的心理疏导,发现青少年出现心理问题,要及时安排其与心里专家沟通,纾解压力,避免因压力过大引向训练造成身体损伤。

结语:综上所述,运动可以增强青少年的体质,帮助他们保持身心愉悦,增强他们的课外生活;但除此之外,在各种因素的影响下,运动可能会出现不可预知的意外。需要在专业人士的指导下进行合理的体育活动,注意运动前的准备,及时处理运动损伤,以达到体力活动和休息的目的。

参考文献:

- [1] 刘希国,翟云霞.高中阶段运动训练中常见运动伤病产生原因分析[J].文体用品与科技,2021(17)
- [2] 程活.体育训练阶段运动损伤的预防路径[J].体育风尚,2021(08)
- [3] 韩晓斌.高中足球运动训练损伤的预防策略研究[J].当代体育科技,2021,11(21)