

体能训练对预防篮球运动损伤的作用

马涛 张伟 梁昊

空军军医大学 陕西 西安 710032

【摘要】对于现代社会背景下的篮球运动而言，其属于相对来说对整体素养有比较高要求的运动项目，运动员身体素质能力在任何一方面出现薄弱环节都可能会导致运动损伤的发生，在这之中，关节是承力最为显著的位置，很容易被创伤。如果能够借助科学有效的体能训练，对容易因篮球运动而受伤的位置进行重点关注，将会有效降低受伤概率，避免因受伤影响到训练比赛，也能够更好地保证运动员的身体健康。就目前情况而言，部分人员因为对于体能训练存在认知偏差，加上有部分教练员过度重视技术训练，导致不科学的体能训练大量被应用，极易造成运动损伤。

【关键词】篮球运动；体能训练；损伤预防

篮球运动属于大多数人都比较喜欢的一项运动项目，其中涉及到跑、跳、投等多种动作形式组合，且具备较强的激烈对抗性，如果人能够经常进行篮球运动，可以有效地促进健康身体素质，加强心肺功能以及肌肉、骨骼健康发展。就篮球运动的特征而言，如果是出于个人活动和娱乐性质的目的则了解基本规则即可，如果是想要打出一定的成绩，尤其是职业运动员或者准备成为职业运动员，就必须配合长期的科学训练，这一过程是非常漫长的，一旦在训练或者竞赛中发生受伤事故，轻则停止训练或者停赛数月，重则无法继续参与篮球竞技。由此，关注运动损伤是十分必要的，且“预防”大于“治疗”，科学有效的身体体能训练，能够较好地控制运动损伤风险。

一、篮球运动员体能训练当前常见问题

其一，训练手段以及训练方式上依然存在着一定的滞后性，且经常会盲目安排训练负荷。就人体生物适应的相关理论来看，对训练的效果产生直接影响的因素包括手段和负荷两方面，保证合理的手段以及科学的负荷之间良好平衡，才能够切实提升效果。当前有较多教练员依然采取传统的训练形式，不但效果不佳，还会对运动员关节产生损伤。甚至一些职业篮球队的教练员也会出现盲目增加训练负荷的问题，负荷过重，运动员局部负担较重，很难刺激肌体能力，诱发疲劳，提升意外伤害的风险。

其二，训练规划匮乏系统性和计划性。目前较多篮球运动员的身体素质训练规划上严重缺乏系统性以及计划性，主要体现于各个队伍的训练方式以及训练途径有较大的雷同趋势，青少年篮球训练“成年化”特征明显，而成年运动员的训练则过于简单，针对性较弱，长期使用相同的标准以及模式展开训练，很容易令运动员产生厌倦情绪以及疲劳感，过度疲劳势必会加大受伤的风险，借助较为科学有效的体能

训练，对容易因篮球运动而受伤的位置进行重点关注，将会有效控制受伤概率，有效延长运动员的运动寿命。

二、体能训练对预防篮球运动损伤的作用分析

（一）柔韧度训练预防损伤的作用

进行篮球训练以及竞赛的过程当中，一般运动员需要完成很多全幅度的关节活动，因此，如果能够适当完成柔韧度的锻炼将会适当降低过度运动导致的损伤风险。通常针对篮球运动员的柔韧度锻炼涉及到关节活动幅度、跨关节肌腱和韧带等之间的有效伸展性，因为如果关节活动幅度不足，且肌肉之间的伸展性比较差的话，很容易造成运动损伤。对于人体的基本形态而言，关节面的形状一般会直接决定人体柔韧度，受到遗传因素的影响，不过，适当的训练能够令人体的关节软骨厚度适当增加。比方说，在运动之前进行柔韧度锻炼，运动员踝关节的损伤隐患会远远低于没有做练习的运动员。提升柔韧度的训练能够全面提升关节肌肉灵活性，增加中枢神经对于对抗肌协调性进行调节的能力。

参考篮球运动基本特征，需要篮球运动员自身体能“刚柔并济”，除了能够大幅度完成伸展动作，还需要能够及时进行收缩动作，动作协调有力，才能够更好地适应篮球运动。因此，在训练中需要适当强化关节韧带方面的训练力度。适当拉长韧带，且令其更加具备弹性，除了提升速度以及灵活性之外，还能够有效防止受伤。需要注意的是，设计柔韧度方面的训练的过程中，必须要保证运动员动静结合，否则，静力训练太长，韧带和肌肉不能充分恢复，不但无法起到练习效果，还有隐患造成关节松脱或者是肌肉松弛的情况。由此，柔韧度训练需要辅助踢腿、摆动双腿等练习。除此之外，柔韧度的训练需要和力量值的训练综合进行，特别是力量值训练之后，必须要配合适当的牵拉来缓解肌肉的疲劳度。

（二）核心力量训练预防损伤作用

尽管力量训练能够在较大程度上令运动员的运动损伤风险大大降低,且在篮球运动的过程当中力量也是非常关键性的影响因素,是直接完成对抗运动的保障。如果运动员自身具备较强的力量,且身体素质也非常强健,那么他身体平衡度以及关节稳定性势必都非常好。进行篮球运动期间,其疲劳现象的出现时间要晚于其他的运动员,大大避免不必要的损伤。因此,加强身体素质的训练,将会较好地预防损伤风险。仅就篮球运动的基本情况来说,人体做出较快的攻击动作的时候很容易令股后肌群面临拉伤风险,重点在于,该部位的力量相对虚弱,训练期间也较难就此通过简单的常规力量训练进行重点强化,并提升实际力量。针对这一问题,教练员可以在日常锻炼期间适当关注这一问题,结合运动康复学的相关理论知识,对此部分的基本素质进行强化训练。此类训练需要保证一定的规律,绝对不能急于求成,否则很容易产生反效果,比方说,俯卧撑等训练必须要保证有规律、定量地完成,是非常有效的强化力量的训练,能够给运动员的跳投运动、盖帽动作等打下较为坚实的基础,但是如果做得太多,反而会导致韧带拉伤。

（三）本体感受性的训练预防损伤的作用

通常来说,人体机体平衡度是受到“前庭分析器”的控

制的,假如人体发生位移,例如旋转或者加速等,都需要经过它的掌控;相对的,人体肢体平衡度则一般受到“本体感受器”的控制。比方说,人在进行变向跑期间,尽管路线是不平整的,也不会发生摔倒或者踝关节扭伤的问题。不过,在受伤之后,人体解剖关系出现了一定的变化,本体感受器作用受到损伤,失去精准控制,如果不及时、充分休养将会导致二次受伤,很多职业运动员都是因此无法再次回归赛场。训练中必须加强本体感受性的训练,全面提升平衡度,将会积极促进机体主观感受,常规性的功能性训练方案当中,都会参考人体躯干核心区域具备的平衡性以及稳定性是否理想作为训练内容,全面强化本体感受性,有条件的情况下,配合体育器械,针对性地加强本体感受性的训练,可以帮助运动员更好地掌控肢体重心,在运球、投篮等动作中更好地完成下肢力量传递,提升竞赛的成绩。

结语:

综上所述,借助科学有效的体能训练能够较好地预防运动损伤,借助柔韧度、耐力值、身体素质以及平衡度等角度的有效训练计划,能够较好地发展运动员的基本素质,保证身体健康,满足运动员打篮球过程中需要承担的较大负荷的体能需求,所以,在指导运动员的过程中,教练员需要适当完善体能训练,加强运动员的柔韧性、耐力值等,帮助运动员避免受伤的风险隐患,更好地适应篮球训练和竞赛。

参考文献:

- [1] 申小宝.体能训练对预防篮球运动损伤的作用[J].宿州教育学院学报,2018(003):151-152,173.
- [2] 秦浩斌.功能性训练在篮球体能训练中的应用研究[J].拳击与格斗,2020(008):64.
- [3] 刘震,韦雪梅.功能性体能训练及其在运动健康中的应用[J].安庆师范学院学报(自科版),2018(02):100-104.
- [4] 康川.体能训练对篮球运动损伤的预防作用探讨[J].体育风尚,2018(008):23-24.
- [5] 徐天泽.基于篮球运动的关节运动损伤机制及预防[J].文体用品与科技,2019(012):201-202.

个人简介:空军军医大学,体育教研室讲师,体育硕士,研究方向:训练伤 1985年9月