

青少年体育训练中运动损伤的预防作用探讨

魏从礼

南京传媒学院体育部 江苏省南京市 210000

【摘要】青少年时期是生长和发育的关键时期，因此对于运动损伤的风险需要特别关注。这一阶段的身体结构和生理特征与成年人不同，因此，需要特别关注如何适应这一年龄段的特殊需求，以降低运动损伤的风险。本文将从运动损伤的原因出发，探讨青少年体育训练中预防运动损伤的策略，为提高训练质量和保障青少年健康奠定基础。

【关键词】青少年运动员；运动损伤；预防策略；体育训练

引言：

青少年体育训练在塑造健康体魄、提升综合素质以及推动青少年身心健康方面具有显著作用。然而，运动损伤这一棘手问题也不容忽视。鉴于青少年运动员在体育训练中可能遭受伤害，这不仅会影响他们的训练和竞技表现，还可能对他们的未来健康产生持久负面影响，因此预防青少年运动损伤的重要性不言而喻。

一、运动损伤的原因

1.生理因素

青少年正处于生长发育阶段，其生理特点对运动损伤的易发性有一定影响。骨骼系统尚未完全发育，韧带和肌肉相对较弱，关节稳定性较低，这使得他们更容易受伤。在生长期中，骨骼和肌肉的发育不均匀，这可能导致一些部位的过度使用，而其他部位相对薄弱。例如，骨折、韧带扭伤和肌肉拉伤在青少年运动员中较为常见。这是因为生长期骨骼的韧性和抗压能力尚未完全发展，使得骨折的风险增加。此外，肌肉和韧带的相对薄弱可能导致扭伤和拉伤，特别是在运动中要求大幅度的关节运动时。鉴于青少年正处于骨骼系统不断成长和变化的阶段，其运动损伤的风险也随之增加。

2.心理因素

青少年运动员的心理因素也可能导致运动损伤。竞争压力、焦虑和过度自我要求可能会分散他们的注意力，影响运动技巧的掌握，增加受伤的可能性。竞技体育往往伴随着激烈的竞争压力，运动员可能会感受到一种必须表现出色的心理负担，以满足自身和他人的期望。这种情绪压力可能会导致焦虑，对决策制定和技巧执行产生干扰，从而增加了受伤的风险。青少年运动员也可能受到来自家庭、教练和同伴的期望和压力。这种外部压力可能迫使他们不断超越自己的极限，而忽视了身体的信号和需求。这种情况下，过度训练和缺乏适当的休息可能会导致肌肉疲劳，增加受伤的风险。

3.环境因素

运动场地的状况以及比赛安排是运动损伤的重要风险因素。而破旧的球场或者不平整的跑道，这类不合适的场地条件可能导致运动员意外摔倒和受伤。由于青少年运动员参与各类型运动项目，不同项目对应的场地类型也有所差异，一些场地可能并未能提供充足的安全保障，并且

可能由于缺乏适当的维护而潜藏风险。另外，极端或恶劣的气候条件也会增加运动损伤的风险。比如在雨雪天气中，球场可能会变得泥泞不堪，使得运动员容易滑倒；而在高温天气下，运动员可能会因为难以适应而受到热应激的伤害。再者，不合理的比赛安排，如过度密集的赛事排期导致运动员无法得到足够的休息和恢复时间，也可能使得运动员因疲劳而增加受伤的可能性。

二、青少年体育训练中运动损伤的预防作用

1.减少受伤风险

采取有效的预防措施对于降低青少年运动中的受伤风险至关重要。这种预防不仅有助于减轻受伤带来的身体痛苦，还可以避免不必要的训练计划中断。更为重要的是，它可以确保青少年在体育活动中建立起安全的环境，这有助于保护他们的身体健康，特别是骨骼和关节。青少年的身体还在成长和发展中，受伤可能对他们的生长产生严重的影响。因此，通过实施安全措施和教育，能够降低这一风险，确保他们能够在体育中受益，而不必担心伤害。

2.提升运动质量

在相对安全的环境中训练，青少年能够更加专注于技能的学习与提高，他们可以更加自信地去发掘自身潜力，而无需担忧受伤。这种安全的运动环境有助于增强训练效果，青少年可以更投入地投入学习与练习，进一步精益求精，这不仅对个体发展大有裨益，也可以提升团队整体表现，每个成员都可以在最佳状态下发挥自身能力。

3.优化青少年运动体验

为青少年提供安全、可信赖的体育环境，对于他们的运动体验具有显著的积极影响。在感受到教练和导师的支持与保护下，他们更愿意积极参与体育活动，并享受其中的乐趣。这种积极的运动体验会激发他们对运动的热情，养成积极运动的习惯，进而对他们的成长和发展产生深远的影响。积极运动体验还有助于他们锻炼强健的身体和心理素质，同时培养坚韧和自信的品质，这对于他们未来的生活具有重要意义。

三、青少年体育训练中预防运动损伤的策略

1.适当的热身和冷却

青少年体育训练中，热身环节至关重要。通过适当的热身活动，可以有效提高身体温度，使肌肉、韧带等组织更为柔软和灵活。此过程还

有助于促进血液循环,让氧气和营养物质更快地输送至肌肉组织,为即将开始的高强度运动做好充分准备。例如,在篮球训练中,可进行一系列热身运动,如短距离慢跑、传球练习及各种关节活动,逐渐激活全身肌肉群,使其进入最佳状态。冷却阶段同样不容忽视。通过进行缓慢的有氧运动和静态拉伸,可以逐渐降低心率,让身体逐渐恢复到平静状态。同时,冷却也有助于排除训练时产生的废物,如乳酸等,从而减轻训练后的肌肉疲劳和酸痛感。因此,热身和冷却是预防运动损伤的基础,也是青少年体育训练中不可或缺的一环。

2. 技术培训和正确的运动技巧

青少年体育训练的关键要素之一是技术指导和正确的运动技巧。为提升竞技水平和预防运动损伤,专业教练在这一方面发挥着至关重要的作用。他们能够帮助年轻运动员逐步掌握正确的动作和姿势,逐渐提高技术水平。以足球为例,教练会开展系统的技术培训,包括传球、盘带、射门等基本技能。他们强调动作的准确性、稳定性和效率。通过反复的练习和反馈,运动员能够逐渐改进技术,减少不正确动作可能引发的损伤风险。在训练过程中,运动员需保持谨慎和自我保护意识。他们应时刻倾听教练的指导,不急功近利,逐步提高训练强度。过度训练可能导致肌肉疲劳和损伤,因此适当的休息和恢复同样非常重要。运动员应了解自己的身体信号,如疼痛或疲劳,以便能够在需要时停止或调整训练强度,从而避免运动损伤的发生。

3. 适当的装备和器材

选择适当的装备和器材对于青少年的体育训练至关重要。不同的体育项目需要不同的装备,如运动鞋、护具等,以确保运动员在训练和比赛中获得最佳的支撑和保护。举例来说,在网球训练中,合适的网球鞋对于提供足够的支撑和抓地力至关重要,这可以有效减少滑倒和扭伤的风险。合适的护具,如护腕、护膝、头盔等,也可以提供额外的防护,降低运动员受伤的可能性。另一方面,定期检查和维护装备也至关重要。随着时间的推移和使用频率的增加,装备可能会出现磨损,从而降低其保护功能。因此,教练和运动员本人都应该定期检查装备的状况,确保其正常使用。如果装备出现任何损坏或磨损,应及时更换,以确保安全性能。

4. 合理的训练计划

制定合理的训练计划是保障青少年运动员身体健康的关键环节。在制定训练计划时,教练应根据每位运动员的个体特点,包括其生理条件、技术水平和训练需求等多个方面,进行综合分析,并制定出科学合理的训练安排,包括训练强度、时长和频率等。在青少年生长发育期,过度训练可能会对生理和心理健康造成负面影响,同时也会增加运动损伤的风险。因此,教练需要全面了解每位运动员的身体状况、训练历史以及生活习惯,并根据这些信息量身定制训练计划。在制定训练计划时,教练应合理安排训练和休息的时间,避免连续剧烈训练引发的过度疲劳和身体不适。同时,根据运动员的反馈和变化的情况,教练应该随时调整训练计划,以适应运动员的身体状况和需求。

5. 营养与水分的管理

青少年运动员在训练和比赛期间需要充分满足其营养和水分需求以支持身体机能。为此,合理的饮食结构至关重要,其中包括了碳水化合物、蛋白质、脂肪等的摄入,这能够提供足够的能量。碳水化合物是身体的主要能量来源,特别是在高强度训练后,及时补充碳水化合物有助于恢复肌肉糖原,从而提升体能。蛋白质对肌肉修复和生长至关重要,它是构建健康肌肉的基础。脂肪则是维持机体正常功能所必需的。因此,合理搭配这些营养成分,可以为青少年运动员提供持续稳定的能量,保证他们在训练和比赛中保持高效状态。同时,保持良好的水分平衡也是非常重要的一环。在运动过程中,大量的汗液会导致水分的丧失。如果不能及时补充水分,可能会引起脱水,影响运动表现,并增加受伤的风险。因此,运动员应保持充足的水分摄入,特别是在高强度的训练和比赛中,定时饮水是保持良好状态的关键,建议在训练前、训练中和训练后适时补充水分,确保身体的正常运转。

6. 休息和恢复的重要性

为青少年运动员提供充足的休息和恢复时间是极其重要的,因为这关系到他们的身体健康和运动表现。缺乏充足的休息可能导致过度疲劳,增加受伤的风险,并影响训练效果。因此,确保每天有适当的休息和充足的睡眠是保障青少年运动员身体健康的关键因素。休息不仅包括晚间的睡眠,还涵盖在训练中的休息时间和在竞赛之间的间隙。适当的休息有助于身体恢复,减轻疲劳,增强免疫系统,提高抵抗力。这有助于降低受伤的风险,因为疲劳状态下的运动员更容易出现技术错误和判断失误。此外,在赛季间隙或训练周期中,恢复训练也至关重要。这些训练通常会降低训练强度,让身体有时间进行修复和再生。这对于避免慢性过度训练和积累的伤害非常重要。

结束语

预防青少年体育训练中的运动损伤是一项重要的任务,它有助于确保青少年运动员的身体健康,提高他们在训练和竞技中的表现。通过适当的热身和冷却、技术培训、适当的装备、合理的训练计划、营养管理和休息恢复的重要性,可以有效地降低受伤的风险。教练、家长和运动员本身都应意识到这些预防策略的重要性,以共同致力于创造更安全的体育训练环境。通过这些努力,青少年运动员可以更加愉快地参与运动,提升自身的运动技能,并有效保障他们的身体健康。

参考文献:

- [1]张业蕾. 高中信息技术项目式教学实践探索[J]. 试题与研究,2023,(30): 7-9.
- [2]王晴. 实施项目式学习,提升信息素养——核心素养导向下的高中信息技术项目式教学[J]. 华夏教师, 2023, (16): 48-49.
- [3]杜超群. 有关项目式教学在高中信息技术课堂教学中应用的研究[J]. 中国新通信, 2021, 23(22): 116-117.
- [4]张莉芬. 高中信息技术项目式学习教学模式研究[J]. 数字通信世界, 2021, (04): 283-284.

作者简介:魏从礼,1983年10月,男,民族:汉,籍贯:江苏沐阳,南京传媒学院,职称:讲师,本科,体育教育。