

体育运动训练中的运动损伤及防范措施探究

魏从礼

(南京传媒学院体育部 江苏省南京市 210000)

摘要: 体育运动训练是人们维持健康和提高竞技水平的关键活动, 然而, 运动损伤常伴随而来, 对运动员的身体健康和表现产生负面影响。本文旨在研究不同类型的运动损伤、其成因, 以及有效的防范措施。通过深入了解运动损伤的根本原因, 我们提供了一些建议, 可帮助运动员和教练降低潜在的风险, 以便更安全地享受体育运动并提高竞技水平。

关键词: 体育运动训练; 运动损伤; 预防措施; 运动员健康

引言: 体育运动训练中的运动损伤对运动员的身体健康造成严重危害。这些危害包括了肌肉和骨骼受损, 导致肌肉拉伤、韧带扭伤、骨折等。这些身体危害不仅引发疼痛和不适, 还影响运动员的整体功能和运动能力。长期不治疗或不适当治疗的运动损伤演变成慢性病症, 限制运动员的日常活动和训练, 最终损害其生活质量。因此, 了解、预防和及时处理运动损伤对维护运动员的身体健康至关重要。

1、运动损伤的症状

1.1 慢性损伤

慢性运动损伤的症状通常是逐渐恶化的, 最初较轻微。运动员会感到肌肉或关节周围的轻微不适, 疼痛或僵硬。随着时间的推移, 这些症状逐渐加重, 伴随持续性的不适感、肿胀, 甚至影响运动员的运动能力。举例而言, 跑步者的膝盖疼痛开始为轻微的不适, 然后逐渐升级为持续性的疼痛和肿胀, 影响到跑步的效果和舒适度。

1.2 急性损伤

急性运动损伤的症状往往是突然而剧烈的, 通常在运动或活动中立即感知到。这种类型的损伤通常伴随着强烈的疼痛、明显的肿胀、的出血和关节不稳定感。运动员会立即感到痛苦, 并不再能继续参与比赛或训练。典型的急性损伤包括扭伤、骨折、脱位和挫伤, 这些损伤需要紧急的急救和专业医疗处理, 以缓解疼痛和最小化进一步伤害。

1.3 过度训练伤害

过度训练伤害的症状不仅限于身体症状, 还包括心理和生理方面的迹象。身体上, 运动员会感到持续的疲劳、肌肉酸痛、睡眠问题和降低的免疫功能。心理上, 运动员出现情绪不稳定、焦虑和抑郁的迹象, 缺乏动力和自信。此外, 过度训练还导致表现下降、失去竞争优势和职业生涯的不确定性。因此, 及早识别和处理这些多层面的症状是防止过度训练伤害的关键。

2、运动损伤的原因

2.1 不适当的训练技巧

不适当的训练技巧包括错误的姿势、不正确的运动技巧和训练方法。例如, 在举重中, 不正确的提重物姿势导致脊柱损伤; 在球类运动

中, 错误的击球或投球技巧引发肩部或肘部损伤。不适当的训练技巧增加了受伤的风险, 因此教练和运动员应重视正确的技巧培训和监督, 以降低潜在的伤害风险。

2.2 过度使用特定肌肉群

过度使用特定肌肉群是运动损伤的另一个常见原因。这通常发生在一项特定的运动或动作中反复使用相同的肌肉, 而忽视了其他肌肉群。例如, 长时间的跑步导致下肢肌肉过度使用, 从而引发损伤。这种不平衡的肌肉使用导致肌肉疲劳和不稳定性, 增加了受伤的风险。为了减少这种风险, 综合性的训练计划和交替使用不同肌肉群的练习是必要的。

2.3 生活方式因素

不良的饮食习惯导致疲劳和肌肉无法有效恢复。不足的睡眠会降低身体的恢复能力, 增加损伤的风险。压力和情绪问题也导致注意力分散, 影响技巧和反应时间。因此, 维护健康的生活方式, 包括适当的营养、充足的睡眠和情绪管理, 对于预防运动损伤至关重要。

3、防范措施

3.1 适当的热身和冷却

热身是指在实际运动活动之前进行一系列的预备性活动, 旨在逐渐提高心率、升高肌肉温度、增加血流量, 并改善关节灵活性。这一过程有助于预备身体迎接更高强度的运动, 减少因突然冷不防的肌肉收缩而引发的损伤。此外, 适当的热身也有助于激发神经系统, 提高反应速度, 使运动员更容易适应运动要求。在热身的同时, 冷却也同样重要。冷却是在实际运动结束后进行的活动, 旨在帮助运动员恢复正常生理状态, 减少肌肉疲劳和酸痛。冷却可以包括进行轻度有氧运动, 如慢跑或骑自行车, 以有助于将积累的乳酸排除, 促进血液循环。此外, 静态伸展和放松也是冷却的一部分, 帮助减少肌肉的紧张感, 预防肌肉紧张或抽筋。冷却的主要目的是为了逐渐将身体状态过渡到静止, 避免在运动结束后立即停止活动, 从而减轻肌肉和关节的压力。适当的热身和冷却不仅可以减少运动损伤的风险, 还有助于提高运动员的表现水平。热身使肌肉更柔软、关节更柔韧, 提高了运动员的敏捷性和力量输出。冷却有助于避免运动后的恶化, 降低肌肉疲劳, 使身体更容易适应下一次训练或比

赛。这一过程对于运动员的长期身体健康也至关重要，因为它可以减少潜在的慢性伤害和过度训练伤害的风险。

3.2 强调正确的训练技巧

首先，正确的训练技巧有助于最大限度地发挥肌肉群的协同作用，减少单一肌肉或关节的过度使用。这种协同作用是体育运动中的关键要素，因为不同的肌肉群需要协同工作，以实现复杂的运动动作。通过学习正确的技巧，运动员可以更有效地分担肌肉负荷，减少某一肌肉群或关节的过度压力。例如，在举重中，正确的提重物姿势可以确保腿部、背部和核心肌肉协同工作，分担重量，降低了脊柱和腰部肌肉的过度疲劳和损伤风险。其次，正确的训练技巧有助于维护关节的稳定性和功能。通过确保关节在运动中的正确位置和范围内运动，可以减少异常的关节应力，从而预防关节损伤。这对于运动员的关节健康非常重要，因为损伤的关节需要长期的康复和治疗。例如，在篮球运动中，正确的跳跃和着地技巧有助于维持踝关节的稳定性，减少扭伤和脱位的风险。第三，正确的训练技巧可以提高运动员的效率和表现。通过使运动动作更加流畅和减少不必要的能量浪费，运动员可以更长时间地维持高强度的运动，减少肌肉疲劳。这对于提高运动员的耐力和持久力非常关键，因为疲劳往往是导致技术错误和伤害的主要原因之一。通过学习和实践正确的技巧，运动员可以更有效地管理他们的能量，提高运动的效率，从而取得更好的竞技成绩。

3.3 适当的休息和恢复

在过度训练的情况下，运动员没有足够的时间来修复受损的肌肉组织，这导致了慢性损伤的积累。适当的休息可以打破这一恶性循环，使肌肉有时间来修复和增长。休息不仅包括日常的休息，还包括周期性的休息，例如每周的休息日和训练周期后的恢复周。这些周期性的休息有助于恢复肌肉和关节的功能，减少疲劳，降低受伤风险。睡眠是恢复的关键组成部分。在深度睡眠期间，身体会释放生长激素，促进肌肉修复和生长。不足的睡眠会导致肌肉疲劳，影响认知能力，增加焦虑和疲劳感，从而降低运动员的表现。因此，适当的睡眠是运动员维持身体健康和最大程度发挥潜力的关键因素。在处理急性损伤方面，适当的康复计划至关重要。急性损伤包括扭伤、骨折、拉伤和脱位等。在这些情况下，运动员需要足够的时间来康复，以确保伤口愈合，肌肉重建，并恢复正常功能。康复计划通常由专业医疗人员制定，根据伤害的类型和程度来制定，包括物理疗法、康复运动和逐渐增加的运动负荷。适当的康复可

以帮助运动员尽早回到训练和比赛中，同时最小化再次受伤的风险。

3.4 营养的重要性

合理的热量摄入对于维持体重、支持运动表现以及预防疲劳和虚弱至关重要。不足的热量摄入会导致肌肉无法获得足够的能量，从而增加受伤的风险。适当的碳水化合物摄入是提供能量的关键，特别是在高强度运动中，如长跑和足球。蛋白质也是重要的，因为它们是肌肉修复和生长的基础。缺乏关键维生素和矿物质会导致免疫系统削弱，肌肉疲劳，以及骨骼和关节问题。例如，维生素 D 对于骨骼健康至关重要，而维生素 C 和锌可以帮助免疫系统保持强大，抵抗感染。矿物质如钙和镁对于骨骼和肌肉的功能非常关键。脱水会导致肌肉痉挛和疲劳，降低运动员的表现，并增加受伤的风险。因此，运动员需要定期饮水，特别是在高温和高湿度的环境中。饮水量应根据个体需求和运动强度进行调整，以确保足够的水分摄入。制定合适的饮食计划需要考虑到运动员的特定需求和运动类型。这通常需要专业营养师的指导，他们可以根据运动员的性别、年龄、体重、身体构成和运动目标来制定个性化的饮食计划。这些计划通常会包括不同种类的食物，以确保获得足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。此外，运动员通常需要在比赛前和比赛后调整饮食，以满足不同的能量需求和促进恢复。

结束语：

体育运动训练中的运动损伤不仅会对运动员的身体健康产生负面影响，还影响他们的职业生涯。因此，预防运动损伤至关重要。本文强调了不同类型的运动损伤、其原因以及防范措施，希望这些信息可以帮助运动员和教练更好地保护运动员的健康，提高其运动表现。通过采取适当的预防措施和应对策略，可以降低运动损伤的风险，使运动员能够更好地享受他们所热爱的体育活动。

参考文献：

- [1]丁麓霏,张保国.体育运动训练中的运动损伤及防范措施探析[J].拳击与格斗,2023(05):31-33.
- [2]李丹.体育运动训练中的运动损伤及防范措施[J].当代体育科技,2022,12(09):50-52.
- [3]范秋悦.体育运动训练中的运动损伤及防范措施研究[J].文体用品与科技,2022(02):98-99.

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