

青少年体育训练中运动员损伤的预防策略

韩雪¹ 刘迪²

1. 天津市河东区青少年业余体育学校; 2. 天津市微山路中学

[摘要]为有效促进青少年运动员运动技能和体能的提升,对他们开展实施体育训练是必不可少的,然而,在实际的体育训练中,往往青少年运动员会因为各种因素下,发生运动损伤的情况,对青少年运动员的身心健康都会造成不同程度的影响。那么,如何有效的避免青少年运动员在体育训练中发生运动损伤?如何最大化的保护青少年运动员在体育训练中不受到伤害?成为体育训练教学中重点关注和解决的问题。基于此,本论文针对青少年运动员体育训练中造成损伤的原因进行具体分析,在此基础上,提出减少青少年运动员体育训练中运动损伤的预防策略,为科学化的训练提供信息支持。

[关键词]体育训练 青少年运动员 运动损伤 预防策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.10.707

加强对青少年运动员的体育训练,可以强健青少年运动员的体魄,磨炼他们的意志力,提升他们的运动技能和综合体育运动水平。然而,在实际体育训练过程中,由于运动装备不适、运动强度过大等等因素,造成运动员在体育训练中出现各种各样的身体损伤。运动损伤的发生,对青少年运动员身体健康造成一定的影响,不利于青少年运动员的健康发展,因此,在实际的体育训练中,需要体育教练重视对青少年运动员体育训练中运动损伤的预防措施的实施,提升青少年运动员运动安全意识,降低青少年运动员受伤概率,保障体育训练的高质量、安全开展。

1 青少年运动体育训练中发生运动损伤的原因分析

1.1 体育教师安全意识不足

针对青少年运动员而言,他们年龄偏小,运动经验不丰富,缺乏运动安全防护意识,容易发生运动损伤。但是,在实际体育训练开展中,部分体育教师虽然运动经验丰富,但是对青少年学生运动安全重视度却不高,缺乏对青少年运动员安全运动防护意识的正确的引导,往往是发生了运动损伤之后,才意识到运动安全意识的引导,做事后的补救。

1.2 青少年运动员缺乏运动经验

青少年运动员在实际的体育训练中,由于运动经验不足,再加上自身安全意识和防范意识不高,往往在开展体育训练时做出错误的训练动作,很容易造成青少年运动员发生运动性损伤。

1.3 运动装备适合

青少年运动员在参与体育训练过程中,合适的运动装备和防护装备可以在青少年运动过程中给予良好的保护。但是,不适合的运动装备应用,则会对青少年运动员运动训练过程中造成安全威胁,增大了运动损伤发生率。如:青少年运动员在运动中穿着不合适的鞋子,(鞋子过大、过紧或者防滑性差等),在运动员快速奔跑或者做出运动技能时,容易发生滑倒、脚部不适等问题,易造成运动损伤的产生。或者是,在做具有一定危险性运动训练时,未按照标注进行佩戴防护用具,很容易发生运动性损伤。

1.4 运动速度过快

在实际开展体育训练过程中,部分青少年由于缺乏安全意识,存在训练超速现象,在高速奔跑中做危险性运动

作,很容易出现遇到危险减速不及时发生碰撞、摔伤等危险。尤其是在具有对抗性体育训练项目中,如:足球、篮球等体育项目中,过快的运动速度,很有可能发生运动员之间的肢体碰撞,增大运动损伤风险。

1.5 运动强度过大

在实际的体育训练中,部分体育教师为有效激发青少年运动员的潜在运动能力或者运动员想获取更高的锻炼期望值,就会出现超负荷运动的情况。然而,超负荷疲劳运动会促使青年运动员机体运动能力因不堪负重而下降,并且,人体肌肉在疲劳状态下执行运动任务,可能会出现损伤的情况。如:因身体过于疲劳,力量支持不足出现跌倒、崴脚、呼吸急促缺氧等不适症状。

2 青少年运动损伤的预防策略

2.1 强化安全意识,丰富运动经验

青少年运动员在体育训练中出现运动损伤的风险还是比较高的,主要是因为他们运动经验欠缺,运动安全意识差,这是造成发生运动损伤的主要因素。因此,在开展青少年运动员体育训练过程中,体育教师必须要提高对青少年学生运动安全重视度,在传授运动员运动技能的过程中,还需要注重对青少年运动员运动安全意识和预防运动安全损伤的措施宣教,以提高青少年运动员体育训练安全防护意识,保障运动员高质量、安全的开展体育训练。首先,体育教师要先通过思想工作引导青少年运动员提高自身安全防护意识,体育教师可以先对青少年运动员普及运动损伤对自身造成的严重危害,从而让他们从思想上认识到预防性损伤的重要性,提高自我保护的意识,从心理上和行动上重视这件事。其次,加强对青少年运动员运动损伤预防经验的累积,在对青少年运动员安全意识指导中,体育教师可以向他们普及体育训练中经常发生哪些运动损伤,诱发运动损伤的具体因素,不规范和错误动作的危害以及如何预防运动损伤的发生等相关知识,可以借助案例解说帮助青少年积累运动经验,在实际案例中学习安全损伤防护方法和手段,从而提高自己的技术水平。最后,体育教师还可以在青少年运动员参与体育运动过程中,若运动员做出错误的运动动作,体育教师给予及时的纠正和指导,让运动员及时改正错误运动动作,降低运动损伤情况的发生,这种现场讲解能够帮助青少年快速

积累体育运动经验,更可以促进运动员安全意识、防范意识的提高,开展科学、安全的体育训练。

2.2 选择适合的运动装备,减少青少年受伤次数

在实际的体育训练中,穿戴适合的运动装备和防护装备,是保障青少年运动员不受到运动损伤的重要基础保障。若运动员在体育运动过程中,穿戴不合适的服装、鞋子,在做其他具有危险性的体育项目训练中,不佩戴安全防护装备,极大的增加了青少年运动员发生意外运动损伤的概率,鞋子不合脚,容易发生滑到、摔伤、造成脚步损伤等情况,不佩戴安全护具的话,运动中很可能因为撞击、摔打等动作,发生运动损伤。因此,在开展体育训练前,体育教师就需要告知运动员要穿戴和配戴好运动专用服装和护具,保障运动训练中的安全。

2.3 控制好运动速度,科学参与体育训练

在实际的体育训练中,体育教师也需要向青少年运动员传教有效控制运动速度的技能方法,让青少年学会控制自己的运动速度,提高体育训练安全意识,合理的开展体育训练任务,降低因运动速度过快而不能及时处理发生的摔伤、撞伤等运动损伤的发生。另外,体育教师还需要做好对青少年运动员科学开展体育训练的引导工作,在日常训练中,多传授一些减少运动损伤发生和及时处理运动损伤的经验方法,有效的拓展青少年体育知识,为青少年运动员科学参与体育训练提供保障。

2.4 合理安排体育训练,避免运动疲劳发生

运动过度而造成的运动损伤的危害极大,轻则运动员会出现肌肉酸胀难以忍受、过度乏力、头晕恶心等情况,重则会因为过度运动而发生肌肉损伤、乏力诱发的摔伤等,甚至严重的还会造成运动员出现短时的急性休克,发生猝死的危险性。因此,体育教师在对青少年运动员进行体育训练中,坚决杜绝过度运动,在实际开展体育训练中,体育教师必须要严格依据青少年自身身体实际承受能力,合理的进行体育训练项目的安排,控制好体育训练的难度和时间长度,做到体育训练项目的合理安排。在实际训练中,坚决杜绝疲劳运动、超出青少年运动员承受范围的高强度运动等超负荷运动的情况,引导青少年运动员要学会在体育训练中量力而行,科学分配自己的体能,避免出现避免疲劳状态下的剧烈运动,降低因过度运动而产生的运动损伤。

2.5 注重运动前后的热身和放松活动

开展体育运动前后,热身和放松活动的开展是非常重要的,也是有效预防运动员发生运动损伤的重要方法之一。因此,在日常体育训练中,体育教师要重视向青少年运动员普及运动前后的热身和放松活动开展的重要性和重要促进作用,并传授他们运动前后热身和放松活动的动作要领和技能。在开展高强度的体育训练前,体育教师引导青少年运动员开展专项准备活动,帮助他们在开展高强度体育训练前做好热身、调整好全身组织器官,以更好的身体状态投入到

体育训练中去。在青少年运动员参加完成高强度的体育训练后,要及时的指导他们做好放松活动,通过肌肉韧带拉伸、呼吸调节等放松方法,以缓解运动员高强度运动带来的身体不适感,有助于机体在下次运动时的快速恢复,降低运动员发生运动性损伤的概率。

2.6 制定科学训练计划,加强全方位训练

强化对青少年体育训练的最终目的就是提高运动员的体育综合能力,而科学的体育训练规划,是保障体育训练目标完成的重要基础。一个科学、合理、高效的体育训练计划,可以帮助运动员更高效、更科学的开展体育锻炼,更好、更快地掌握一些体育训练技能,全方位实现素质训练,提高体育训练的成绩,促进青少年体育运动员的身体综合素质的提升,同时还可以降低运动损伤的发生率。因此,在实际的体育训练中,体育教师必须要紧密结合青少年运动员运动自身承受能力以及运动锻炼需求实际,给予更科学的制定训练计划,训练计划的规划,要注重体育训练的多样化、多元化和灵活性,以满足青少年运动员的体育训练需求。同时,训练计划的规划还需要注重因材施教,由于每一位运动员都是独立的个体,自身的能力存在很大的差异性,体育教师就需要因材施教,找出差别针对指导,并注意训练的量,科学安排教学、训练,促进每位青少年运动员更好地学习动作技能,获得更好的、更科学的体育训练,并取得理想的体育成绩。

3 结语

总而言之,在对青少年运动员开展体育训练过程中,由于各种因素的影响下,会发生运动损伤事件的发生,从而给运动员造成不同程度的身体伤害,严重影响了青少年运动员的快乐运动、健康成长体育教学目标的实现。为此,体育教师必须要重视对体育训练中造成青少年运动员发生运动损伤的高危诱导因素进行分析,精准掌握青少年运动员体育训练中最容易受到的运动损伤部位,在此基础上,总结体育训练中预防青少年运动员发生运动损伤的预防策略,有效降低和预防青少年发生运动损伤的概率,以确保体育训练的科学、安全实施。

参考文献

- [1]李珊珊.体能训练在预防青少年篮球运动损伤中的价值[J].当代体育科技,2020(36).
- [2]朱金宁,李红娟.青少年运动损伤与体质内因相关性分析[J].武汉体育学院学报,2017(4).
- [3]乔晶华,张峪达.青少年运动员运动损伤及预防研究[J].青少年体育,2019(5).
- [4]吴南怡.青少年短跑运动员运动损伤预防方法初探[J].田径,2021(2).
- [5]于雪斗,郑弘溶.青少年运动损伤的现状、分析及预防策略研究[J].河北工程大学学报:社会科学版,2019(1).