

自由式摔跤中的运动损伤机制及其防治

陈占国

(山西省举重摔跤柔道运动管理中心 山西 太原 030000)

【摘要】现代技术摔跤搏击运动随着比赛规则的逐步发展完善,对搏击比赛速度要求越来越高,优美、惊险、高难的专业技术搏击动作在摔跤比赛中也会经常出现。由于特殊摔跤运动属于集体对抗个人性格的战斗运动项目,日趋日益增多的摔跤运动人员损伤已开始引起广大摔跤教练员和专业运动员的高度关注,轻伤者会直接导致专业运动员长期无法接受训练或停止比赛,重者则很有可能直接结束一个专业运动员的特殊摔跤职业生涯。因此,我们将要探讨一下摔跤中运动员的运动损伤机制及其防治。

【关键词】摔跤;损伤;运动员

一、运动损伤产生的原因

1、准备训练活动不充分大部分人在准备训练活动中,单调统一的动作准备战术动作的练习反复准备练习,枯燥的准备技术和战术的准备基本功反复练习,都会直接引起其他运动员腿部注意力不完全集中,兴奋性不高,达到得不到腿部肌肉的最高兴奋阈值,造成其他运动员和骨骼肌的快速升温运动效果不好,易直接引起其他训练人员受伤。

2、技术基础训练使其动作不完全符合规范由于受伤摔跤员的各项技术基础训练使其动作千变万化,要求平时进行摔跤技术训练中,运动员必须完全熟练具有扎实的各项摔跤运动基本功,如用力完成动作以及顺序不合理等,极易直接导致引发受伤摔跤员或运动中受伤人员腿部受伤。

3、训练课时间安排不合理对于技术比赛训练课一般来说应暂时安排在专业训练课的前部分时间进行,此时每位运动员的前期体力较充沛。如果由于运动负荷量的安排不合理,把一些技术性的训练课程先安排在大强度运动量大的训练后才再进行,在一些运动员通常身体较疲劳的这种情况下又再进行一些技术性的训练最易导致受伤,也可能达到了不到训练掌握合理运动技术的训练目的。

4、个人身体素质均有差异由于各个运动项目训练中的身体特点,柔韧性和腿部肌肉灵敏性相对较差的个别类型训练运动员易严重腿部受伤;而个别训练类型中的运动员由于整体腿部受力肌肉对抗功能异常发展不均衡,造成主动肌与队员腿部肌肉对抗受力肌肉的紧张收缩不正常或失协调,在个别类型运动员的综合训练中也易严重受伤引起队员腿部对抗肌肉拉伤。

5、器材和垫子服装如有不合理的要求比如场地小、垫子器材过薄或过小、服装过硬或有任何异物等,均易直接造成户外运动员在户外训练过程中的意外人身伤害。

二、运动损伤的预防措施

1、做好课前身体训练准备积极参加体育活动,运动中全神贯注地在身体训练中,单纯从个人兴趣爱好出发训练是不行的,情绪动起来了,硬硬抱摔打打蛮干,互相打架赌气,如果情绪低落,精神涣散,注意力不完全集中或只顾自己还没练好,猛摔而不小心爱护人与对方都容易严重造成一个运动员的损伤。因此,在体育训练中一定首先要全神贯注,仔细研究领会每个训练动作的基本要领。训练和比赛活动开始前的你应该先做好心理准备参加活动。就目前现代中国摔跤运动比赛的发展特点而言,无论是比赛训练量还是参赛训练员的强度都大大地超过了这个过去,而且在摔跤比赛中间的争夺十分激烈,所以摔跤运动员们在开始接受训练和参加比赛前一定要首先做好心理准备参加活动。

2、提高了手指、腕、肘、膝关节的活动灵活性在进行摔跤各项运动中能使运动员迅速具备改变运动体位、转换身体动作和进行随机应变等的的能力,可以说明它是摔跤运动员的身体运动生理机能和各种心理素质在摔跤运动过程中的一种综合作

用体现。摔跤中的运动动作是指由两个人以各种徒手动作方式,搂、拌、抱、摔、挤、压、滚翻,要求每个动作灵活主动,全面连贯,运动员应具有较高的身体随机应变动作能力。因此,对足球运动员的身体力量、速度、耐力、灵敏性及身体柔韧性等各方面也都要求很高。因此,在进行运动体能训练及体育比赛前,运动员们应多多地做些专项体能练习,提高运动应变能力,各个踝关节的运动姿势调整到位后就可以有效地起到缓冲,预防其对运动员的损伤。

3、培养运动员颈项摸索转动的应变能力在自由式的摔跤中,运动员如何摆脱“危险状态”,避免对手双肩着地的唯一解决办法,就是用强有力的各种头桥摸索动作训练手段来加以实现的。在此头桥动作的完成训练过程中,如果运动员的颈部受力牵连挤压增大,负担加重,同时需要再加上有利于对手的控制和转动头桥的各种外力,就可以构成强大的颈部联合力施于运动员的颈部,使得颈部各关节及韧带处于颈部受外力牵连挤压的紧张状态。如果有些运动员颈部训练的水平低,技术知识掌握不够,消极进行颈部运动或训练身体技能的水平不佳,就很容易导致颈部运动受伤。因此,为了预防或有效地减少颈部运动损伤,应及时采取“桥”的各种动作和训练手段来增加运动员颈部肌肉群的颈部运动力量,同时有利于加强运动员颈部肌肉群和椎体各关节及韧带的颈部抗外力扭的简受性。运动员应注意颈部摸索训练掌握各种动作“桥”时颈椎各关节紧张和放松的规律,当运动员对手压“桥”时,根据其需要必须保持自己颈部适度的紧张和放松而产生与之相反的紧张力,这时的任何紧张和放松的动作都可能是危险的。自由式摔跤运动员的姿势是颈椎向前、后、左、右头颈转动的幅度相对较大,这就为比赛中的运动员充分利用这些天然的条件向头部接触对方发动进攻和帮助完成自己的防守任务提供了创造性的可能。而头部倒地接触对方垫子发力或头部倒地接触对方垫子的动作方向很重要,如果动作方向不对,不仅严重影响了动作的幅度和对方垫子发力,而且给运动员造成了伤害。因此,在头部倒地接触训练中,教练员和老师应特别强调比赛中的运动员必须正确地转头,以免使运动员头部直接戳到对方垫子上,在运动员做跪撑或者翻滚动作时,应注重培养训练运动员保持头颈转动的习惯和应变能力,以免运动员出现窝脖子。

摔跤运动是身体直接接触地面或者墙面的一种运动,速度比较快,所以在摔跤运动中比较容易受伤,所以在平时,运动员要练好基本功,培养运动员良好的协调能力和反应能力,以此来减少运动的损伤,只有教练员和运动员共同认识到这个问题,合理安排训练的时间和内容,才能减少损伤。

参考文献

- [1]刘兆林.国际自由式摔跤运动员运动损伤调查[J].湖北体育科技,2006(04):396-398.
- [2]王平.山东省优秀摔跤运动员运动损伤特征及预防对策研究[D].山东体育学院,2012.

消除逆反心理对转化问题学生的重要性分析

韩玉霞

(贵州省遵义市道真自治县第四小学 贵州 遵义 563500)

【摘要】小学阶段是培养学习兴趣和成长的重要阶段,小学生的心理问题值得教师和家长的重视。但是近年来,小学生的厌学情绪和逆反心理越来越明显,尤其是乡村的学生。这些不健康的心理直接影响了学生的正常学习,对身心健康有很大的危害,应该引起重视,并正确的开导。本文针对消除学生的逆反心理进行探讨。

【关键词】逆反心理;乡村学生;厌学情绪

引言

近期,在对乡村小学调查显示,厌学是导致大部分学生退学的原因,而且是普遍的现象。学生产生厌学情绪会抵触老师,不喜欢学校,没有远大的理想,更加不想学习,这给教学工作带来了很大的阻碍。引起农村学生厌学的原因多种多样,首先乡村的资源不丰富,学生的基础差。第二是学生自制力差,受到周边环境的影响,品行不良。第三,家长的学历不高,没有督促孩子学习的意识。第四,受家庭环境的影响,祖辈都是务农的,没有受过知识的熏陶,孩子学习意识不强。农村的孩子大多数也是留守儿童,没有得到父母的关爱,对学习没有信心。除了上述的原因,造成乡村学生逆反心理还有多种因素,例如学校因素、社会因素等等。如何消除学生的逆反心理是本文重点探讨的内容。

一、了解学生,开导学生

教师在了解学生的厌学心理之后,应该及时的查找出学生厌学的原因,并找出合适的方法消除学生的顾虑。教师应该以友好的平和的心态去开导学生,而不是一种批评的姿态去指责学生。小学生正处于自尊心很强的阶段,指责不仅不能让学生

消除逆反心理,反而还会愈加严重。真正的做到了解学生的内心想法,积极开导学生,用自己的温柔和爱意感化学生,让学生明白知识对一个人的重要性。例如,在逆反心理的学生中,可以分为几个层次,比如自控力差型、沉迷网络型、自卑型、溺爱型、心理脆弱型等等,再让指定的老师对他们进行开导。在开导学生的过程中,往往能够增进学生和教师之间的感情,学生对教师的信任也会增加几分,从学生对教师所教科目更有好感,更加努力学习。

二、尊重学生个性,促进学生融合

孔子提出因材施教的教育方法,学生也一样。每一个学生都是世界上不一样的叶子,对待他们的方法也不能千篇一律。例如,小明性格比较开朗,那么开导他的时候可以直接说明主题,以朋友的身份让他尽量放松。小红的性格比较内向,教师就不能大大咧咧的说明主题,应该以一个大哥,大姐的身份去开导她。在发现学生身上的缺点时,也要看到学生身上的闪光点,让厌学的学生知道他们并不是一事无成的,树立学生自信心,帮助他们调动学习的兴趣。教育逆反学生也要寻找合适的时机^[1]。例如,李老师教导一个六年级的学生,经常横穿马路,多次劝告无