

# 关于排球训练中男子排球运动员损伤原因及预防策略

王彬

河北省体育局大球运动中心

**[摘要]**排球运动是一项技术性非常强的隔网对抗类运动,运动损伤不可避免地存在于排球训练和比赛过程中。常见的排球运动损伤有膝关节损伤、踝关节损伤、肘关节损伤等。加强有关男子排球运动损伤成因及预防对策的研究,对于提升排球训练的效果,促进运动员排球技能的提高有重要意义。本文结合当前的排球训练、比赛的实际,以男子排球运动损伤为研究对象,进行深入分析与探究,以期能为排球运动的有效开展提供参考。

**[关键词]**排球训练;男子运动员;损伤原因;预防策略

**[DOI]** 10.12252/j.issn.2096-6261.2021.11.1169

随着国家对排球运动项目重视程度增加,各级各类学校也将排球作为一项重要的体育课程加入体育教学中。排球是一项富有技巧性的运动,即使双方隔网相对,不会发生身体之间的直接碰撞,但对于运动者来说,需要较高的运动技巧,较强的身体素质。但在排球训练时,如果没有做好充分的准备工作,很容易对运动者造成身体上的损伤。因此,加强对排球训练时的损伤预防,和运动损伤成因的分析将对排球发展有着至关重要的意义。

## 一、男子排球运动员损伤的原因

全民健身的前提下,人们对排球的喜爱日益提升,排球无论是作为一种健身运动,还是作为一种竞赛运动,都需要合理地对比步法以及技巧进行应用,但排球的运动强度仍然过大,长期思想上的不重视以及动作的不准确对人们造成的影响还是较大的,因此就需要我们积极提出预防措施,尽量减少损伤,从而保证排球爱好者的身体情况。通过本文的调查发现出现问题的原因主要表现在以下几点:第一,准备运动不充分,在没有全身活动开的情况下进行运动。第二,动作不规范,造成运动中出现损伤。第三,场地建立不完善,从而引起一些不良事故。排球运动中存在着复杂性、突然性以及持续性的特点,场地若是太滑、太硬都会造成人员的损伤。并且通过对分解动作的探究,我们发现不同的动作对不同的关节以及肌肉造成损伤,本文结合损伤问题进行研究,参考了大量以往的文献,对其相应的观点进行了结合,从而展开了自身的探究。以往的学者大多探究了简单的损伤类型以及预防措施,但大多是由于动作不规范而造成的,因此本文结合了动作不规范的原因进行分析,并从运动学的角度对减少慢性损伤提出一些建议。

排球十分容易学习和上手,但运动过程中对于动作的要求还是较为严格的,初学者需要经过教师与教练的指导,来对正确的规则、动作以及技巧进行学习,许多排球爱好者凭借着自己的兴趣来对排球进行自学,并没有学会其中的正确动作,会造成大力的不合理,长此以往会很容易造成自身的损伤。并且排球运动中由于每次排球的落地位置不同,使得排球爱好者在运动过程中采用不同的步法进行大幅度移动,来接到对方打过来的球。长期使用同一关节进行发力会造

成该地区一定限度内出现超负荷,单一动作多次重复就会使得关节和肌腱劳损,一些爱好者运动得十分突然,不做相应的准备互动,踝关节、腕关节没有活动开就进行急停、冲刺等动作,还会造成过度拉伸以及扭转,大多爱好者相关的认识较为单薄,活动不充分,因此十分容易造成扭伤。并且业余爱好者大多没接受过专业的素质训练,因此自身的身体素质较差,力量、耐力以及协调性方面均有待提升,而其坚持在身体疲惫不堪的时候继续坚持打球,从而造成反应变得迟钝,动作有所变形,不规范的动作更会造成损伤,因此业余爱好者在热爱排球的同时,还应该加强自身的素质锻炼,防止身体素质较差造成损伤的情况发生。排球场地的要求不高,但运动过程中人员会存在来回跑动的情况,若场地太滑或者太过粗糙,都会影响爱好者在运动过程中的发挥,严重情况下还会造成跌倒。根据力学进行分析,场地越硬,人体踩向地面后,地面所给到的反作用力就越大,就会使得踝关节、膝关节的损伤增大;另外,场地中如果温度过高或者过低也会起到对爱好者的影响作用,因此还需要对场地情况进行重视。

肩关节属于人体中较为灵活的一个关节,可进行屈伸以及旋转等动作,正常情况下肩关节可以做到前臂上举 $180^{\circ}$ ,内收 $45^{\circ}$ ,外展 $90^{\circ}$ ,外旋 $60^{\circ}$ 以及后伸 $45^{\circ}$ ,关节头与关节窝之间差距较大,因此十分灵活。在击球过程中肩关节的运动十分必要,能够通过肩关节活动范围的扩大,使得球向不同的方向打去,但运动中肩关节一直处于超负荷状态,会造成肩部处于紧张状态,从而超负荷,长此以往会造成慢性损伤。通过图像定格研究以及解剖弱点过程中,我们发现肩袖是肩关节活动中的一个弱点,转动肩膀的时候不仅会造成该地区受到挤压和摩擦,长此以往还会造成化膜囊的细微劳损,肩袖损伤占肩部损伤的6成以上,在重复右臂上抬,肘部领先,收完后伸,前臂急速鞭打发力这一动作时,会造成肩袖处的肌肉长期超出负荷。肘关节在排球运动中也十分容易出现,排球中屈腕和旋转前壁的动作较多,都会需要利用到中欧关节,外侧韧带此时也会拉近,长期反复这一动作非常容易造成损伤。尤其是大力击球的过程中,大幅度挥动排球拍进行扣杀球时,肘关节伸展超出其承受范围,拉动肌

骨上髌附着的肌腱, 从而造成局部的拉伤, 长期训练会造成慢性损伤, 不利于排球爱好者的健康。

## 二、男子排球运动员运动损伤的预防策略

### (一) 加强心理干预, 提高防范意识

在排球训练中, 运动员追求训练成绩虽然是较为良好的训练动机, 但是必须以科学的训练计划作为引导, 一旦超出体能上限盲目进行训练, 不仅无法达到预期的训练目标, 也容易造成严重的运动损伤。为此, 加强运动员的心理素质尤为重要。通过引导运动员关注自身的训练极限, 并加强在身体疲劳期与透支期的心理预警, 才能有效控制运动损伤的发生频次, 在最大限度上保持运动员的运动生命。而降低运动成绩的关注点, 将其转化为对身体控制和训练安全因素的控制, 形成较高的心理警戒线, 才能保证运动员不参与超出计划外的附加训练, 并形成完整的心理安全防范意识, 降低常见运动损伤的发生几率。

### (二) 准备活动要充足合理, 训练量要合理

在每一次的排球训练之中, 由于训练内容或者训练重点的不同, 使得在训练前的活动安排上也应当做到科学合理的布置, 只有这样才能使得运动在训练时的肌肉及关节部位得到有效活动。这样具有针对性的活动安排有利于促进人体内神经系统的兴奋, 同时不断提高自身的肌肉力量, 提高各个关节的灵活程度。以此作为准备活动能够非常有效地达到预防运动员损伤的目的。运动训练的相关数据显示, 运动量安排的合理, 不但能够迅速提升运动成绩, 而且还能有效保护运动员。因为过大过量的运动量会超出人体运动器官和组织器官的承受能力, 在这种情况下, 容易引起运动员的身心疲劳, 一旦如此, 运动员的运动能力会明显下降。具体表现有: 注意力不集中、反应迟钝、警觉性减退, 从而成为运动员产生运动损伤的重要诱因。因此, 运动量安排要合理, 因人而异, 因时制宜, 给予运动员足够的休息和睡眠时间以保障其有良好的状态。

### (三) 规范排球技术动作

排球技术动作错误会引起意外伤害的发生, 所以要对排球技术的动作做到准确。在垫球时, 手臂垫的部位不准确会影响球的弹性, 垫低了垫高了都会对手臂有影响, 垫到手指容易受伤。对于学生的垫球部位的练习, 要多强化。扣球的时候, 要对扣球动作有一个深的理解, 不能只用大臂发力要用全身的力量发力, 这个动作力量要进行反复多次的练习, 从无球到有球练习, 再要进行练习纠错再练习这个循环往复的练习, 有球后对墙练习, 动作的正确错误, 错误要改正再练习再纠错, 基本功的练习久一点, 为了以后能够更好地达到高运动水平做准备, 从而达到最佳效果。在传球时, 要加强手指的力量, 规范手型, 避免对方球力量过大传接球时造成的手指挫伤。在拦网时要做好手型, 掌握好拦球的时机,

不要从中间漏球, 拦网时双臂贴紧耳朵, 手指发力, 避免运动挫伤。发球时要注意发球左右手的协调性, 做错了动作容易引起落枕式脖颈僵硬, 引起身体不适。所以做错误动作时教师要及时改正练习, 坚持由易到难, 做出正确的动作, 每天进步一点点, 避免盲目加大运动量而引起运动损伤的发生。排球训练中, 教师要加强对学生的安全教育, 了解学习运动损伤方面知识, 防治结合。加强基本功的练习, 严格规范技术动作, 特别是各技术动作准备姿势的动作, 加强学生身体的体质, 完善外部环境的建设。教师应多与学生沟通, 建立良好的师生关系, 在课堂上及时解决学生的问题, 帮助学生形成正确的技术动作, 提高学生的技术水平。训练课后要多注意休息, 积极恢复。学校应加强对学生的医务监督, 提供更加完善的医务水平。

### (四) 使用适宜的训练负荷

近年来, 随着科学技术的飞速发展, 中国在国外已经学到了很多培训知识和经验。各种训练计划都是通过专家指导或量身定制的计划来组织的。同时, 医学的进步使得许多排球运动员开始重视运动损伤, 从而延长了运动员的职业生涯寿命。在此前提下, 高效率的运动训练可以为运动员提供更多的空间来提高他们的身体素质。排球是一项需要长时间运动的运动, 需要运动员的身体健康, 这不仅对速度和力量造成影响, 而且对运动员的耐力, 判断力和柔韧性也有很高的要求。随着排球运动技术的更新, 排球运动已显示出越来越复杂的停滞状态。在此情形之下, 运动员应该继续不断提升自我素质, 学习更多排球知识掌握更为复杂的排球运动技术, 对自我提出更高的要求并约束自己。因此, 适当的负荷性训练是提高运动员训练效率的有效方法, 前提是避免教练员在训练的过程中遭受损伤。进行有节奏规律的训练项目可以让身体记住跳跃、拍打、击球、扑救等技术性动作, 从而避免在排球场上遭受运动损伤的情况。

### 结语:

排球运动损伤的发生与人体解剖生理特点和专项技术要求有密切的关系。所以, 教练员和学生只要了解运动项目特点及损伤机制, 采取积极有效的预防和自我保护措施, 如良好的体能, 充分的准备活动和优越的客观条件就能减少或避免运动损伤的发生。正确而及时的现场急救处理可以降低运动损伤的危害, 减少损伤的发生, 促进我国排球实力的整体提高。

### 参考文献:

- [1] 王丹青. 激励法在少年排球训练中的运用[J]. 考试周刊, 2009(08): 142-143.
- [2] 吴璠. 排球运动员训练心理气氛的营造与优化[J]. 湖北体育科技, 2009, 28(01): 56-57+55.