

排球运动训练中运动损伤的成因与预防

焦懿维

中央财经大学体育经济与管理学院

[摘要] 文章主要是分析了排球运动损伤的特点,在此基础上讲解了排球训练中常见的损伤,最后探讨了造成运动员损伤的主要原因,提出了可行性的解决、预防措施,望可以为有关人员提供到一定的参考和帮助。

[关键词] 排球运动; 运动损伤; 预防措施

【DOI】 10.12252/j.issn.2096-6288.2021.10.1621

一、前言

运动员在进行排球运动训练的过程中容易出现损伤,造成损伤的因素有多种,为能够有效预防和减少到运动员在训练过程中出现损伤,教练员应当要及时提出针对性的预防、解决措施,这样才可以减少运动损伤的发生。

二、排球运动损伤的特点

1895年,美国马萨诸塞州威廉·G·摩发明了排球,其综合了篮球、网球和橄榄球的特点。首先,他们以持球的方式不断地相互碰撞,篮球的内衬也是运动中的另一种工具,在相互碰撞的过程中,我们要充分保证手中的球不能落下,落下代表输。在相互交流的过程中,人们的生活慢慢地对这项运动感兴趣,并迅速在世界各地的许多发展中国家流行起来。在长期的实践中,排球运动员不断探索一些技术方法。因此,自身的排球技术越来越强大。在大多数人看来,足球和对篮球的热爱应该属于剧烈运动。在两个相互激烈对抗的过程中,会发生一些躯干碰撞,容易导致运动员健康状况受损,而排球体育运动中发生突发性重伤的概率较高。排球是一项每一位运动员都负责完成的任务并有不同位置的运动。肢体不碰撞的概率相对较小,但不能说安全当然有保障。运动员需要根据不同的实际情况实施不同的应对方案,需要配合和相互理解,才能快速完成网球教学课程。在高校乒乓球课教学中,运动损伤的潜在风险很大。体育运动员保持身体的许多关节部位和特殊部位,排球课程教学中存在损害的危险因素。根据当前的调查和统计,闭合性软参与组织将在高校排球教学内容中受到冲击,是当前的一个主要问题。在排球基础教学中,这种膝关节、脚踝、筋骨、左小腿、关节韧带拉伤的现象会时有发生,更有甚者会出现开放性骨膜划伤。虽然身体受到多重伤害的中国运动员在过去几年中表现得更加活跃,他们可以自愈,但就未来的活动而言,综合能力,包括一些学生,将对他们的生活和学业产生更大的影响。此外,部分排球运动员在排球教学内容上会稍有损伤,但也会以及时治疗为目标。但久而久之,他们会发现愈加严重了,所以由于他们对其的重视不够使得运动能力缺失。

三、排球训练中常见的损伤

在训练中有很多手部动作,如无球跑动、跳跃、守门员扑救等。某些手部运动会增加关节活动的负担,并造成损害。常见损伤包括肩关节、肘关节、指腕体关节、腰臀踝关节、踝关节和肩关节,腰部两侧是最容易受伤的部位。肩关节运动是一种多轴关节运动。它是人体新陈代谢中最灵活的

关节运动,但其稳定性表现较差,连接骨头的关节活动面差异太大,膝关节囊薄而疏松等。由于排球运动中存在着许多过度的肩部动作,如扣球、发球等,通过击球可以使肩部的动力机控制球的方向,使肩部和膝关节处于当前的紧张和过载状态。因此,肩部运动和肩、膝关节孟穿刺会造成明显的严重肩部损伤,导致肩体关节损伤。膝关节内侧是滑冰关节的活动部位,滑冰关节由股骨干上端、小腿中央胫骨和髌韧带组成。排球投球需要灵活的踢法、快速的动作和态势。膝关节承受更多的压力和运动。髌白和陈旧性骨折经常和突然摩擦,很容易出现损伤的情况。排球训练中,动作速度很快,如一快一慢接球、快速向上扣球等动作。这些动作用力过大,会逐渐增加膝关节的严重损伤,极大地影响膝关节的半月板穿刺和关节囊劳损,从而造成关节韧带的严重损伤。排球悬吊进攻时弓臂的连续运动是由于腰部和臀部全身肌肉急剧下降造成的。一系列活动缺乏提前准备,极有可能造成肩部肌肉和骨骼劳损。排球打排球时的连续蹲姿动作,长时间用相同的两个手部动作反复连续的箭头动作会造成腰部肌肉和骨骼的疲劳,背部两侧的手臂肌肉不够强壮,导致腰部和臀部损伤。

四、排球运动训练损伤的成因

(一) 准备运动不充分

准备是训练中最重要的一部分。在训练过程中,教练的新标准动作和技能技术需要通过多种方式全面推进,为运动项目的开展铺平道路,然后才能快速完成。充分的进步和运动是积极预防训练中运动损伤的一个组成部分,影响因素很多。但是,在提前准备运动时,教练员也应充分控制活动量,高强度、过大的运动会准备会使运动员的身体机能疲惫。当训练时运动员身体器官的功能反应缓慢,也会受到运动损伤。

(二) 专业技术动作不规范

在排球运动的常规训练中,规范的管理和技术连续动作的表现,可以有效地减少到严重运动损伤的复发。在性训练中,运动员的标准动作技术没有得到规范和管理,没有充分理解和掌握教练员传授的技能的要领,在运动中容易造成伤害。

(三) 运动员心理素质

在排球训练内容中,的教练无法全方位关注每个运动员的现象。当教授完成新动作后,可能会有一定的困难,以至于少数体育运动员不能及时掌握,不更加注意集中注意力,

使运动员再次受伤。在性训练中,当教练员很少对体育运动和运动损伤的实践知识进行分析和解释时,运动员并没有学到太多关于深入理解运动损伤的各种知识,而是更准确地定义了一种运动损伤,进而无法保障在培训中的作用。

(四) 教练员训练强度不合理

在训练中,一些教练员只追求最终的成绩,盲目地进行常规训练,对常规训练没有正确的判断和更有效的统筹规划。排球运动员不能满足足球教练员的要求,训练内容强度高。当运动员过度训练时身体很容易受到伤害。

(五) 设施不完善

安全的室内训练场地和辅助设备是影响学生安全的一个关键因素。室内地面不平、不洁、平坦,专业设备损坏更为严重,因为在训练过程中会对中国运动员的身体机能造成严重损害。更何况,对于刚刚接触到训练内容的中国运动员来说,装备的坚固性,专业装备的锋利,部位的不妥处理都是可能导致运动员的运动损伤的复发。

五、解决措施

(一) 做好运动前的准备运动

教练应更加重视运动员的准备工作。通过教练的监督管理模式,确保运动员在训练前提前进行更充分的锻炼,使运动员在性训练过程中更充分地调动起来,保持身体机能,适应非常激烈的运动,从而减少因运动员准备不足而造成的运动损伤。

(二) 规范专业技术动作技能

在训练中,教练员应严格进一步规范运动员的各种技术标准动作。在完成对各项手部动作的完整讲解和分析后,新教练员应再次检查运动员对学院教授的技术方面的一致动作的完全掌握程度,并对运动员及时采取纠正和纠正措施谁没有完全掌握技术方面的标准动作,使排球运动员能够多次重复和加强练习,充分掌握各种技术的错误连续动作的关键点。的教练员除了核心技术在规范性专业方向上的持续动作,还要在核心位置上培养中国运动员,这是力量的基本素质。系统的潜在强度对网球运动员的实力起着最重要的作用。核心位置和力量是一个人下肢运动能量传递的精神纽带,是排球最重要的“上升源”。

(三) 加强运动员心理辅导培训

在训练过程中,由于教练员不能随时观察运动员的现象,使得运动员容易形成和运动受损,为此教练员应该在课后对学生进行心理训练课程。在训练中常规训练高,强度高,有的学生会没有信心,这在运动中严重受损;在这一领域,排球运动员受到负面情绪、正常能力等影响因素的损害。教练员应引导运动员不要关注自己常规训练的耐力极限,继续加强排球运动员对身体疲劳和过度消耗期间自我认知可调节者心理实时预警的初步认识,并在训练后控制自己的强度,减少运动员对运动成绩的关注,将持续有效地减少运动损伤的发生。在训练中施展力量时,强壮的核心肌能保

证四肢在快速完成标准动作时的正确合理姿势,从而大大减少运动损伤的发生。让中国运动员在运动和比赛中增强抗压能力,并有自我防护意识,从而调整他们的心理意识。

(四) 加强安全及自我保护教育

教练员通过观看新闻、观看视频、授课等多种方式对运动员进行安全教育,让运动员充分认识到训练中运动损伤的可能性和危害性是巨大的。体育运动员需要有自己的意识,他们可以充分预防运动损伤。排球运动员在进行性训练前,应穿戴良好的预防措施以保护脚踝,并穿上更合适的运动服和运动袜。在常规训练中,如果遇到射击速度的实际情况,运动员应该能够自我价值感,充分保护自己的个人意识,然后安全有效地处理这种情况。很多教练员由于资历浅,一心只盯着比赛的最终结果,过分强调对运动员的各种知识课程的训练,在训练中对运动员造成运动损伤。相应部门负责按统一制度对教练员实施体育知识体系建设的严格专业培训,进一步提高基层教练员各方面、各专业的知识水平。例如,它可以有效地针对运动损伤的严重后果和相应课程的训练造成的危害。教练员学好相关实用知识,使常规训练安全有效。

(五) 加强训练场地管理

相关现场管理人员和机构应对今后的训练内容、活动场地的使用和管理采取规定的法律法规,对凹凸不平的常规训练室内场地及时修复皮肤,搭建宽松的运动器材,对客观存在安全隐患的各种器材所使用的器材,要进行非常有效的检查和维修,大大减少运动员训练后损伤的发生。

六、结束语

由上可知,排球运动员在训练过程中容易受到损伤,为能够减少运动损伤的发生,教练和运动员都应当要采取到相关的措施,做好预防和准备,选择合适的训练方式,同时完善和增强到对训练场地的管理,这样才可以进一步推动到排球运动的发展。

参考文献:

- [1] 孙雷. 排球教学训练中的运动损伤的成因及预防[J]. 2021(2017-14): 9-10.
- [2] 李京贤. 排球运动员"跳跃膝"运动损伤成因及预防[J]. 拳击与格斗, 2021(3): 3.
- [3] 白亮. 高职院校排球运动损伤成因及预防对策分析[J]. 当代体育科技, 2021(23): 3.
- [4] 李春存, 李少华. 排球运动中常见运动损伤的预防与处理——以云南农业大学男子排球队为研究个案[J]. 科技风, 2021(7): 4.
- [5] 牟菲. 探析排球训练中运动损伤的原因及预防措施[J]. 灌篮, 2021(4): 1.
- [6] 冯丽敏. 高中女生排球运动员运动损伤的成因及预防机制[J]. 体育风尚, 2020(6): 2.