

广东省青少年举重运动员常见伤病的康复治疗策略

吴者健

广州体育职业技术学院

[摘要] 体育强,则中国强。当前,随着体育强国建设纲要的提出,我国竞技体育水平也在不断发展。在此背景下,举重运动在广东青少年群体当中得到了广泛的开展。面对举重运动人数越来越多,举重训练年龄越来越小的现实情况,如何防止青少年举重运动员在训练当中出现伤病以及在运动员出现伤病之后如何进行康复治疗,成为每一位青少年举重运动员和教练员都亟待思考的问题。基于此,本文就广东省青少年举重运动员常见伤病的康复治疗策略进行了详细的调研与探讨,以期能够给相关人士提供一些借鉴参考。

[关键词] 青少年;举重运动员;常见伤病;治疗策略

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.09.815

当前,我国竞技体育运动发展可谓是日新月异。广东省作为竞技体育运动发展大省,有着良好的举重运动项目基础。特别是在近几年,在奥运会等赛事的影响下,举重运动在青少年群体当中广泛推广开来。但是,青少年举重运动员在运动训练的同时,也经常面临着一些运动损伤问题。众所周知,举重运动是一项非常考验运动员力量和爆发力的项目,在训练这方面能力的过程中,他们很容易因为种种原因出现伤病情况。对此,为了促进他们的正常训练、健康训练,我们有必要对运动员常见伤病进行详细分析,在此基础上,探寻有效的预防措施和康复治疗策略,从而为广大青少年举重健儿更好地训练和发展保驾护航。

一、广东省青少年举重运动员的伤病特点

笔者为了研究广东省青少年举重运动员常见伤病的康复治疗策略,本着“探寻特点——分析成因——提出对策”的思路,对广东省7所少年体校的91名青少年举重运动员(广州伟伦体校举重运动员20人,东莞石龙举重学校10人,深圳宝安体校举重队14人,汕头市体校,12人,梅州市举重队10人,珠海市体育运动学校,12人,肇庆市体育学校13人。同时,整体男女比例趋于一致,男举重运动员54名,女举重运动员37名。),展开问卷调查,共发放91份问卷回收91份(有效率100%)。同时,在利用SPSS 20软件对问卷数据进行整理的同时,对调查对象的伤病特点分析如下:

(一) 伤病部位

调查发现,青少年举重运动员的伤病部位较多的集中在“腰部”位置(占比高达60%左右)。对于腰部伤病来说,它作为人体“生理解剖弱点”之一,属于运动员的重心所在。而举重运动正好要求要以腰部为中枢部位,对整个发力动作进行支撑。如果腰部爆发力不够的话,那么运动员将难以完成举重动作,这也是为什么该部位是伤病高发部位的主要原因之一。此外,我们也能够看到,在举重过程中,腰部有着“承上启下”般的作用,牵连着踝、膝、肘、肩、腕等部位,因此,在举重训练当中该部位力量和爆发力训练是比较多的,这也导致其腰肌劳损、腰椎间盘突出等伤病的多发情况。同时,颈部伤病发生率也较高,在接受调查的对象当中有10%左右的运动员曾出现过颈部伤病情况。在举重运动中,颈部属于是一个重要发力部位。在举重训练当中,我们常说“颈椎中立”,这也体现了该部位力量训练的重要性。而恰恰由于这一点,使得一些青少年运动员经常出现颈部疼痛的情况。此外,膝关节伤病作为人体当中最为复杂的关节之一,承担着举重运动员全身重量。此次调查中有6%的青少年举重运动员表示自己出现过滑膜炎以及半月板损伤情况。

(二) 伤病性质

从程度上来看,举重运动员的伤病情况可以划分为轻、中、重三种程度。从病程上来看,举重运动员的伤病情况可以划分为急性和慢性两种程度。结合此次问卷调查来看,广东省青少年举重运动员的伤病情况大多以急性、轻度的运动损伤为主。而举重运动伤病的性质主要是由举重运动本身的特点来决定的。在举重训练当中,爆发力是教练员和运动员最看重的,运动员能否举起相应重量,主要取决于他是否有良好的爆发力,这也使得急性伤病较多。同时,结合研究中心视角来看,青少年举重运动员在出现伤病之后,是否能够及时治疗对于其康复有着至关重要的作用。调查显示,有半数以上(52.3%)的青少年举重运动员是边治疗、边训练的,受伤后不训练的有41.7%左右,而采用积极治疗措施的青少年运动员则只有6%。

二、广东省青少年举重运动员的伤病成因

(一) 直接因素

结合调查来看,导致广东省青少年举重运动员伤病的直接因素主要包括以下几点:第一,缺乏防护意识。在接受调查的91名举重运动员都认为自身在一定程度上存在不重视伤病防护的情况,而正是因为思想上的松懈和麻痹大意,才使得他们容易出现预防不到位和运动损伤的情况。而这一致因也从侧面映射出教练员在伤病预防意识上面的不足问题。其二,热身活动不足。任何一项竞技运动都需要进行充分的热身,只有这样才能保证运动员不会受到运动损伤。众所周知,我们的肌肉有着一定的弹性、粘滞性和延展性特征,它们是由肌束构成的,其中的肌肉纤维会在运动员热身或训练过程中形成一定摩擦力,这也便是我们所说的肌肉粘滞性特征,如果粘滞性越小则不容易受伤。而青少年举重运动员在热身时不到位等情况便会造成肌肉粘滞性增大,进而带来受伤隐患。第三,技术要点错误。举重运动的训练是非常注重技术准确性、正确性的,如果技术动作不规范的话,运动员很可能出现肌肉损伤、关节伤病等情况。同时,如果技术错误的话,杠铃的重量往往被传输于运动员肌肉、关节的一些薄弱环节,轻则引起拉伤、脱臼,重则引发骨折等情况。在调查当中我们发现,部分青少年举重运动员会存在一些技术规范的情况,而这也是他们伤病产生的重要致因。第四,训练计划不当。良好的运动项目训练讲究的是在运动员身体可承受范围之内进行有计划的训练,这一过程中不但要做到因人而异的制定训练计划,而且也要充分安排好热身、训练以及恢复等环节的计划,只有这样才能保证运动员的身体健康。但当前,青少年举重运动训练经常会出现训练超负荷、内容偏多等情况,这也使得一些青少年运动员身体长期处在“超负荷”的状态,后续极容易出现身体运动损伤。第五,条件环节影响。运动条件、运动环境也都属于影响举重运动员伤病发生率的直接致因,结合调查可知,运动员在气温较低

时候最容易发生伤病情况,同时由于场地不宽敞、器械安装不合适等因素也会给他们带来伤病。

(二)潜在因素

青少年举重运动员在训练期间,需要运用充足的爆发力才能举起杠铃。而在这一过程中,他们身体的肩部、肘部、膝部、腰部以及踝部等关节都承受着一定的压力。尤其是腰部,其作为运动员发力的中枢部位,属于伤病的多发区域。从人体结构上来看,腰部有多个腰椎组成,在这些咬嘴的棘突、横突等位置会附着一些肌肉,只有调动肌肉伸张和收缩才能带动腰部位置的运动。如果青少年在运动或者是训练过程中,出现高强度、高负荷情况时,则很可能出现一些腰部伤病问题,这点便属于是一种潜在的伤病致因因素。也就是说,这些伤病隐患本身就是存在的,如果运动员不注意的话,很容易出现运动损伤,而如果运动员拥有良好的预防意识并且能够充分进行热身、恢复的话,是可以在一定程度上消除这些伤病隐患的。与之相似的还有肩关节、踝关节、膝关节等等,他们都属于举重运动员伤病高发部位。由此可见,举重运动是一项对于爆发力、技术能力、协调能力以及身体素质等有着极高要求的运动项目,运动员时刻都会面临一些潜在的伤病致因,对此,我们有必要做好科学的预防工作,来有效消除这些伤病隐患,而且在出现伤病之后,也要采用积极的康复治疗,确保自身能够快速恢复健康状态。

三、广东省青少年举重运动员的伤病的有效预防与康复治疗

(一)有效预防对策

1. 强化体能训练。人体的肌纤维数量是不变的,而肌纤维的粗细则是会随着运动训练发生变化,例如,经常训练的人肌纤维会比较粗壮,这也使得他们的肌肉能够储存更多的“糖原”,进而为人体提供充分的功能共赢。当个体需要做功的时候,便会获得更为充分的糖原攻击。对于青少年举重运动员来说,他们如果肌纤维较为粗壮的话,便会拥有充分的功能来支持他们完成举重训练,进而减少其受伤率,这其中便体现出了体能训练的重要性。因此,相关教练员与教师应当针对青少年举重运动员伤病预防问题做好体能训练的强化工作。

2. 合理安排训练。首先,在训练过程中,一定要引领青少年运动员做好举重训练热身准备工作,尤其要开发出多样的热身环节,如可以将游戏、舞蹈等活动与举重热身相结合。同时,在训练和可安排恢复操等活动来帮助青少年环节身体疲劳,以此来减少运动员的伤病发生率其次,针对举重训练内容要做到“循序渐进”,尤其要注重在训练开始阶段对青少年运动员自身身体负荷情况的考察,相关人员可通过多次测试来把握青少年的训练负荷情况,在此基础上,再对训练内容进行有计划、科学化的增加。再者,在训练理念方面应当本着有氧与无氧训练相结合的思想,通过双管齐下的方式来让青少年有序化地进行举重训练,避免因操之过急而引发的伤病问题。

3. 重视技术讲解。对于青少年举重运动员来说,他们在训练过程中需要面对几倍于自身重量的杠铃,如果技术动作不正确的话,很容易引发肌肉损伤、关节损伤甚至骨折等问题,这时就必须要做好技术讲解和教授工作。对于教练员以及教师来说,要认清举重运动技术动作的复杂性特点,切实做好每一个技术动作的详细、全面讲解工作,期间不但要重视言语讲解、亲身示范和全面指导,而且也要利用微课等技术来强化青少年运动员的技术动作认知,使他们能够快速且准确的掌握相关技术动作要领,避免后续因技术动作不到位而发生的损伤问题。

4. 提高防护意识。首先,要做好青少年运动员自我防护

心理建设工作,通过积极强调、多样宣传等方式来提升他们对于伤病防护的重视意识。其次,要做好心理建设工作,这主要是针对青少年“年轻气盛”的心理特点,教练员应当在平时引领他们不要急功近利,懂得循序渐进等等,避免他们因追求成绩,盲目增加训练量而带来的伤病问题。再者,在出现伤病情况时,教练员一定要和青年运动员做好伤病致因和防范的分析工作,通过实际案例来强化他们的防护意识,从而实现有效消减伤病发生率的目标。最后,要做好环境条件的优化工作,例如要科学布置训练器械的摆放位置、优化训练场所,结合天气等情况合理调整训练量等等。

(二)康复治疗对策

1. 注重科学诊断。在青少年举重运动员出现伤病情况时,一定要做好科学诊断工作,通过找准病因、上并不为来为后续的康复治疗奠基。同时,制定康复治疗计划的第一步便是诊断,一旦青少年举重运动员出现伤病之后,教练员应当结合运动心理、人体解剖、中医基础等多方面的知识理论来诊断其伤病实情。在此基础上,通过及时的治疗来保证他们的后期康复效果。

2. 选择有效方法。结合青少年举重运动员的伤病特点与致因来看,他们因训练而引发的伤病是多种多样的。对此,在做好科学诊断工作的基础上,一定要选择好科学有效的治疗方法来推进其康复治疗进程。例如,在面对青少年举重运动员的腰部伤病时,我们可运用拔火罐、推拿按摩、针灸等手段来对其进行治疗。与此同时,要结合运动员的损伤情况、伤病性质等选择针对性的方法,例如,有的运动员伤病并不严重,这时可以采用传统的推拿按摩等方法来实现康复治疗目标,而当运动员出现严重伤病时,一定要及时到专业医院进行就医治疗。此外,要实现理疗和药疗的有效结合,以此来将伤病影响降至最低。

3. 引导休息恢复。青少年举重运动员在出现伤病情况之后,一般不宜立即展开恢复训练。教练员等人切不可因为追求成绩和完成训练目标而盲目地让运动员进行训练,应当结合实际情况来引导他们进行休息、修养,当判定其情况并不严重时,再有序化地开展恢复训练。这一过程中还要结合青少年运动员的实际表现情况来进行恢复训练的合理调节,从而帮助他们更好地康复。

总之,在我国竞技体育运动飞速发展的背景下,青少年举重运动员数量不断增加,对此,我们有必要做好其伤病预防和分析工作,重点探寻其伤病发生特点与致因,在此基础上,通过针对性的预防和康复治疗策略来消除伤病影响,保障他们能够健康训练、不断成长。

参考文献:

- [1] 商徽. 年轻运动员力量训练的伤病影响研究[J]. 当代体育科技, 2018, 8(34): 10-11.
- [2] 董国庆. 山东省男子举重运动员腰部损伤的康复体能训练研究[D]. 山东体育学院, 2018.
- [3] 甄瑜. 浅谈举重运动员的常见伤病致因及治疗措施[J]. 当代体育科技, 2017, 7(06): 18+52.
- [4] 谢勇, 许良富. 北体大竞校举重运动员的伤病调查及恢复[J]. 北京体育大学学报, 2007(S1): 188+194.

本文系: 广东省体育局科研项目“广东省青少年举重运动员伤病调查与康复治疗研究”课题的结题成果, 项目编号: GDSS2020N126