

浅谈足球运动损伤原因及防护措施

苏承竹 范艳红

(重庆能源工业技师学院 重庆 400037)

【摘要】足球作为我国一种受到大众喜爱的竞技类运动,在足球运动中,经常会因为各种原因导致运动损伤,这是因为运动过程中,节奏较快,运动较猛烈,这种事故的发生是不可避免的。每年都有许多人在足球运动中受伤,对足球运动的发展有不利影响,我国大力推进足球进校园行动,制定了一系列政策推动足球运动的发展,如果在学校出现安全问题,学生家长和学校也难以接受。如何能够解决足球运动时产生的损伤,是当今国家急需关注的问题。

【关键词】足球运动; 损伤原因; 防护措施

【DOI】10.12252/j.issn.2096-6261.2021.03.327

运动损伤会影响足球运动员的正常生活,还会影响比赛,训练等,对运动员不仅造成生理上的伤害也会带来心理上的压力,不利于我国足球人才的培养发展。如何对运动员进行安全防护,减少运动损伤的产生,足球需要体力和脑力的结合,本篇文章通过对文献,数据等进行调研分析,对足球运动损伤的现状和原因进行分析,对如今我国常用的防护措施进行研究,发现运动损伤的原因主要有学生的身体素质不高,心理认识不足,缺乏专业的训练,以及在比赛时各种违规现象都会造成损伤。希望能够对安全防护措施进行普及,减少运动损伤产生,推动我国足球的顺利发展。

一、足球运动损伤的分类

足球运动损伤分为急性损伤和慢性损伤,其中急性损伤的发生率比较高,指的是在运动过程中由于突然的不合理行为造成身体损伤,通常为冲击或者暴力活动引起的。慢性损伤主要是由运动员自身原因造成的,例如训练过度或者是对身体的使用强度过高,造成身体疲劳,引起慢性病。运动损伤程度也分为三级,为轻度,中度和重度,其中轻度和重度损伤在运动损伤程度中比较普遍。产生损伤的部位主要是在踝关节,腿和腰这三个部位,在这几个部位的损伤主要是擦伤,扭伤和肌肉拉伤。

二、足球过程中产生运动损伤的原因

足球运动是需要身体各方面的配合产生损伤的原因,主要有运动员自身原因和外界因素。运动员自身原因是身体灵敏程度,身体素质和训练冲突,准备活动不够充分,以及身体训练强度过高或者是训练不足,和作息不规律,心理对足球的认识等等,心理可能对自己的评价比较高,狂妄自大,认为不会出现损伤,这种情况的出现在学生或者年轻人中间比较多。外界的原因,主要是天气原因,场地原因,教练指导原因等等。

1. 身体素质比较差

足球运动要求运动员有这非常好的身体素质,因为在运动过程中强度比较大,但是现在很多学生因为学业原因,对体育课程重视程度不高,体育运动开展不足,导致学生的身体素质很低。在足球运动中,运动非常激烈啊,会有一些身体上的强烈撞击,如果身体素质不好,那么就会导致身体损伤,摔倒等情况。据调查显示,每年的体育训练成绩中,有百分之四十左右的学生,体育成绩基本都是不合格,身体素质比较差的原因有不合理的作息时间和营养补充的不够充分。足球运动耗费脑力和体力,如果没有及时的营养补充会导致营养健康跟不上,各种糖类蛋白质没有补充,能量来源不能保障造成了身体肠胃不适,足球运动的压力很大,如果没有合理的休息时间,让运动员保持体力充沛,高强度的训练之后,运动员没有放松,恢复体能,长久以往,身体素质就会比较差,就会导致运动损伤。

2. 没有专业的训练

我国目前学校足球教练员的专业程度还比较低,大部分由体育老师担任足球教练。开展足球训练的专业程度很低,通常是通过多次重复的训练来提高能力,这样的训练方式远远落后于其他足球训练发达国家。对,时间比较充足的,足球爱好者来说,可以有长时间的训练,但对于学生来讲,在校内的体育时间比较少,而且时间分散,训练不够充分。教练的训练要求不够准确,对运动员的姿势,不能够有准确的了解,不能对其作出及时的调整和改进。

3. 准备活动不够充分

运动前的热身准备非常关键,运动前的准备工作会使身体机能快速进入到状态更好的进入训练。一些学校或者是教练对于热身运动不是很重视,感觉无所谓,直接就进入运动,这时候身体上的关节肌肉,都没有协调起来,强制进行运动会导致肌肉拉伤的情况。热身运动可以使身体细胞活跃起来,让身体的韧性提高,让脑细胞等进入敏感状态。如果没有准备工作,直接进入比赛运动,或者是中途休息再活动时,热身运动的作用已经过去还需要再次进行热身,因为心理上对于足球运动的热爱,会导致急于进入活动,放弃准备活动,或者是草草了事,不够充分。

三、足球运动损伤进行哪些防护措施

1. 进行心理引导,重视足球运动

心理方面的引导主要是对足球的准备活动和自我暗示,在思想上重视赛前的准备活动,热身运动,解决对于热身运动枯燥无味的心里想法,做好与运动的衔接工作。树立正确的心理观念,不要认为自己不行,增强自我防护的意识,因为从自身做起才是解决这一损伤的主要途径,在训练时要进行规避行为,训练后要合理补充自己的营养,放松身体,避免训练过度造成身体损伤。如果已经出现运动损伤,要进行恢复主动调整身体,避免伤势加重。保证自己有充足的休息。重视足球运动的损伤,提高这一意识。

2. 进行专业科学的训练

对身体素质有一个全面的了解,进而进行科学的训练,因为训练的强度与年龄,心理素质等都有关系。在少年时期的训练要注重身体发育,这个时期不能进行太大强度的训练,要有充足的休息,避免产生疲劳。如果训练强度过高,只会拔苗助长,产生负面的影响。这个年龄的足球训练主要是训练他们的专业技能,身体的灵敏柔韧能力,提高奔跑速度这些。对于理论的学习,要学习一些足球的基本知识,先在理论上掌握足球的技能特点,在进行反复训练,对这一动作有深刻的掌握,避免在后续的过程中因为技能的不规范导致运动损伤。

3. 避免一些外界因素对运动员的损伤

外界因素如天气因素,在过热或者过冷的环境下,取消训练或者是减弱训练强度,合理安排好训练时间。对于足球场上的安全隐患要进行排查,一些地区为了节约成本,导致运动场质量不高,直接就会导致运动损伤。要去一些正规的运动场地进行活动,不要随便选择,要对运动员的着装进行检查,是否配备了完善的防护设备,因为运动场上的一些暴力冲击等可能会摔倒,防护器具就能够起到一些作用。

综上所述,在足球运动过程中产生运动损伤有很多因素,所以需要我们做出合理的措施来避免运动损伤。要注重专业的训练和心理防护意识的提高,对外界因素要进行合理的考察调整,从生理和心理上避免损伤,教练起到很关键的作用,做好合理的防范措施,能够在一定程度上降低运动损伤出现的情况,提高我国足球运动的质量,要为了国家的足球事业发展着想,为国家的足球事业做贡献,积极投入到足球运动中,做到足球进校园,全民足球。

参考文献

- [1]张亚君,张珂.浅谈足球运动损伤原因及防护措施[J].魅力中国,2011,000(014):367-367.