

拉丁舞中常见的运动损伤和预防措施

前言

运动损伤主要是运动员在运动中产生的各种损伤，主要和运动项目、损伤部位、专项技术特点等方面有关系，在运动中经常出现急性损伤，进而恶化成慢性损伤，对于运动员有着非常大的影响。而拉丁舞主要是由男舞伴引带、女舞伴跟随，在音乐节奏下通过标准化、规范化的舞步展示不同舞蹈组合，具有一定的观赏性和竞技性，所以在运动中出现损伤是难免的。本文阐述了拉丁舞中常见的运动损伤，并分析了运动损伤发生的原因，进而提出了有效的运动损伤预防措施，为拉丁舞运动提供借鉴。

关键词

拉丁舞；运动损伤；预防措施

拉丁舞可以分为恰恰、桑巴、伦巴、牛仔舞、斗牛舞等，不同的舞蹈所呈现的风格也是不同的，拉丁舞带给观众活泼、欢快、新颖、粗犷等感觉，其动作幅度比较大，运动频率比较高，运动强度比较剧烈，在运动中出现肢体冲撞的几率比较高，发生运动损伤是不可避免的，只能通过有效措施预防运动损伤，防止运动损伤的发生。

1 拉丁舞中常见的运动损伤

在练习拉丁舞过程中常见的运动损伤位置是膝盖、脚踝、腿部、腰背部，运动员在训练时应该尽量保持开阔的步伐，在屈伸时应该存在韧性，能够很好地控制膝盖和双腿，并要求屈伸升降起伏有致，最重要的是能够快速、灵活地转变。身体核心力量是拉丁舞训练的重要技术要领，核心力量主要是通过腰背部、腹部、下肢等部位共同协调发力，所以，在

拉丁舞中腰背部、脚踝、腿部的损伤是最为常见的运动损伤。

拉丁舞损伤形式可以分为软组织损伤和急性损伤，比如：在足趾部位主要会出现挫伤和皮肤擦伤，特别是大脚趾的内侧，当运动员穿新鞋期间，足部皮肤会出现磨损情况。在拉丁舞运动中小腿、膝关节、肩膀、踝关节、腰背部等位置非常容易出现肌肉拉伤，其中肩膀损伤主要是出现在男舞伴身上，因为在拉丁舞中男舞伴和女舞伴主要是以手臂和肩膀为身体的连接点。手臂作为连接导线对于拉丁舞表演是非常重要的，如果男舞伴的引导技术比较差，在运动中经常使用手臂推拉和肩膀发力引带女舞伴，没有借助身体核心力量，导致肩膀和手臂长期负荷工作，久而久之就容易出现肩关节劳损问题。还有部分运动员由于脚踝和腿部协调发力不正确造成膝盖受损，进而产生膝关节炎。在拉丁舞运动中特殊的舞鞋、不平整的场地也会造成很小的软组织受损，如：

脚皮肤的磨损和擦伤、膝盖受损、脚踝挫伤等，很少出现大范围、严重性的损伤，但对拉丁舞运动员而言，不管是大损伤还是小损伤都应该加强重视，再微小的损伤也会影响拉丁舞运动员的表演和比赛的效果。在拉丁舞运动中经常出现肌肉、关节囊、韧带、肌腱等软组织受损，主要是因为运动员在训练中或比赛前没有进行充分热身，进而造成急性运动损伤，加上运动员没有及时休养和进行恢复手段，使得急性运动损伤出现恶化现象，形成慢性损伤。长此以往，导致损伤后果更加严重，比如：因为长期连续、过度训练造成的胫腓骨疲劳性骨膜炎。所以，运动员应该高度重视拉丁舞中的运动损伤。

2 拉丁舞运动员出现运动损伤的原因

2.1 训练方法不合理，身体素质有待提高

拉丁舞属于技能舞蹈，需要通过长时间训练掌握和巩固舞蹈技术，高强度、高负荷的训练会消耗运动员大量的体力，使得运动员出现身心疲劳，进而造成运动损伤。由于运动员缺乏对运动损伤的认识，预防损伤知识不足，使得在训练中出现运动损伤后没有及时进行治疗，进而造成损伤加重。拉丁舞比拼的是速度、耐力、力量、细节、技巧等多方面，不合理的训练方法使得运动员的身体结构受到很大影响，违反了身体运动原理，使得运动员出现运动损伤。在拉丁舞运动中力量素质对运动员是非常重要的，能够支撑运动员完成成套的舞蹈动作，运动员身体素质差，就不能稳定、流畅地完成多样动作，在多变的节奏下容易出现运动损伤。

2.2 热身准备活动不充分，忽视训练后的放松活动

运动中热身活动是非常重要的，由于热身准备不充分发生运动损伤的概率是非常高的，使得运动员的肌肉粘滞性降低，影响着肌肉的运动，进而在运动中产生损伤。另外运动员在训练结束后直接休息，没有进行肌肉的放松和拉伸，很容易出现一些损伤，严重的还会造成疾病，例如：股四头肌没有进行伸展、放松活动，会造成股四头肌一直处于挛缩状态，进而形成条索硬结，使得肌肉失去弹性，不能很好地进行放松，所以肌腱会长期牵拉骸骨，进而造成慢慢恶化骸键末端病，使得膝部发软、酸胀、疼痛，因此应该注重运动前后伸展和放松活动。

2.3 缺乏心理辅导，情绪浮动大

在拉丁舞运动中教练员忽视了心理辅导，使得运动员在情绪不稳定、性情急躁、情绪低落等状态下进行训练，增

加了运动损伤的概率，尤其是进行复杂性动作和高强度训练，会因为一点点小分心造成运动损伤。在运动员受伤后可能会担心自己身体各项机能减退、无法跟上训练进度等问题，进而影响着运动员的康复情况。另外，由于运动员过度在乎比赛成绩，在训练中会加大训练内容和强度，给予自身很大的心理负担，使得运动中出现损伤的可能性加大，进而影响运动员的身心发展。

2.4 技术要领不正确，舞伴之间缺乏配合

运动员需要具备高度准确的技术，进而完成难度比较大的舞蹈动作。在训练中，稍微有一点错误都会偏离正确的技术要领，进而产生运动损伤。拉丁舞需要男舞伴引带，女舞伴跟随，若男舞伴没有正确引导女舞伴，两者的动作节奏不相似，力量配合不统一，舞伴之间缺乏默契，或因女舞伴的主动性比较高，随意变换舞步，使得跳舞过程中出现引带脱节、相互碰撞等问题，也会进而造成运动损伤。

3 拉丁舞中常见运动损伤的预防措施

3.1 制定科学合理的训练方法，加强运动员身体素质

拉丁舞运动员需要定期综合评估自身的身体素质，结合自身实际情况制定科学合理的训练计划，在训练过程中应该将基本功和基本素质、舞步和花式进行结合，使训练方法呈现多样性，拓展训练内容，有效提高运动员的舞蹈技能。运动员应该从训练主题、舞种特点等方面调整训练方法，并结合各级别运动负荷进行训练，根据拉丁舞的赛程和目标对日常训练进行合理规划，避免出现超负荷、超强度的训练，保持良好的心态，不要急于求成。在训练过程中教练员应该对运动员的训练情况进行关注，并及时进行沟通，将训练的任务、目标、注意事项、重点等方面进行全方位协调，系统学习紧急急救措施，加强运动员的运动损伤、运动安全性的意识，减少运动损伤和损伤恶化情况，让运动员掌握科学的运行训练方法和运动康复知识，并将理论和实践相结合，提高运动员的综合知识和技能，强化运动员的身体素质，为拉丁舞运动奠定良好的基础。

3.2 提前做好热身准备活动，重视运动后的放松活动

由于在拉丁舞中常见的运动损伤为急性损伤，所以在训练前和比赛前应该提前做好热身准备活动，降低运动损伤的发生概率。可以根据训练主题合理选择热身活动，将训练涉及的肌肉群充分舒展开，降低肌肉之间的黏滞性，提升中枢神经系统的兴奋性，很好地改善身体的协调性、灵活性、

柔韧性等方面,为接下来的训练做好准备。另外,由于运动员训练强度比较大,时间控制不合理,在训练后的运动员会马上进行休息,没有及时进行放松和拉伸,导致软组织产生一定的收缩反应和疲劳,如:韧带、关节、肌肉等,所以需要通过放松活动有效消除和缓解肌肉的疲劳感和收缩反射等现象,提高运动员肌肉的柔韧性。放松活动是运动员休息的一种方法,能够使得运动员的身体机能、肌肉、精神等方面逐渐恢复到平稳状态,通过正确的手法对肌肉进行按摩,如:揉、按、推、捏、压、抖动、拍击等,有效开放和扩张肌肉的毛细血管,使得局部血液加快循环,促进肌肉中乳酸的排出,进而消除肌肉疲劳感,避免出现运动损伤。

3.3 注重心理情绪的调节和放松

心理状态也会造成运动损伤,拉丁舞比赛时由于心理压力、情绪紧张、过于注重比赛结果等都会使得运动员出现运动损伤。教练员自身应该保持良好的心理,调节好情绪,避免由于自身情绪影响运动员的实际发挥,还应该帮助运动员及时调整心理和情绪,以更加饱满、稳定的心理情绪面对拉丁舞比赛。同时教练员应该随时关注运动员的心理情况和情绪波动,在日常训练中注重引导运动员树立正确的思想观念,尽全力做到最好,不必要过于关注比赛结果。当运动员情绪不稳定时避免进行高难度训练,防止其由于情绪不好造成分心,进而发生运动损伤。在训练中出现运动损伤是不可避免的,只能尽量将损伤降到最小,并通过康复训练减少损伤带来的影响。例如,教练员可以听过拉丁舞保健课程,加强运动员的自我保健意识和运动安全意识,调节运动员的心理情绪,使得运动员能够以积极乐观的心态面对损伤,促进

运动员身心健康成长。

3.4 加强技术要领的学习,提高舞伴之间的配合程度

在拉丁舞中基本功的训练是非常重要的,其作为衡量运动员舞蹈水平的标准,教练员应该加强运动员基本功的练习。通过聆听音乐强化对舞曲的乐感和舞感,进而更好地把控音乐节奏,根据舞蹈节拍完成舞蹈动作。运动技术主要是符合人体运动的科学原理,将身体隐藏的能力有效激发出来,进而完成舞蹈动作的方式。在训练过程中教练员应该加强运动员舞步技术要领的学习,并注重培养运动员的难点分析和技术要点领悟,教练员需要结合运动员的个性特点和生理需求,合理制定技术要领的学习,重视技术要领练习中的细小方面,针对运动员的错误及时进行指出,使得运动员掌握正确的技术要领。由于在拉丁舞中讲究配合,一般情况下是由男舞伴进行引导、女舞伴进行跟随,如果舞伴之间缺乏配合就非常容易造成运动损伤,所以教练员需要单独对女舞伴的跟随技术、男舞伴的引带技术进行基础训练,掌握基础技能后男女舞伴搭配训练,通过不断反复练习,刻苦钻研拉丁舞技巧,有效提升拉丁舞的水平和效果,提高舞伴之间的配合默契,有效降低运动过程中的损伤现象。

4 结语

综上所述,在拉丁舞运动中应该制定科学合理的训练方法,加强运动员身体素质,提前做好热身准备活动,重视运动后的放松活动,注重心理情绪的调节和放松,加强技术要领的学习,提高舞伴之间的配合程度,能够有效减少拉丁舞运动中的损伤,降低损伤造成的负面影响。

文/袁倩,饶帆(湖南师范大学体育学院,湖南长沙 410081)

作者简介:袁倩,女,湖南岳阳人,湖南师范大学体育学院在读硕士研究生,研究方向:运动训练学专业(体育舞蹈方向);饶帆,男,湖南衡阳人,俄罗斯国立体育大学运动训练专业体育舞蹈专项在读博士研究生、湖南师范大学体育学院讲师,研究方向:体育舞蹈教学训练理论与实践。

参考文献:

- [1] 张学晓.快速伸缩复合训练对青少年拉丁舞选手下肢爆发力及损伤风险指标的研究[C]//.第二届中国青少年体能高峰论坛墙报交流论文集,2022:34.
- [2] 林晓红.中职学生体育舞蹈运动中膝关节损伤现状及其对策研究[J].文体用品与科技,2022(10):93-95.
- [3] 郝文娟.拉丁舞选手下肢运动损伤的成因及对策研究[J].尚舞,2022(2):77-78.
- [4] 肖雨韵,鲁春霞.我国体育舞蹈选手运动损伤的现状分析[J].当代体育科技,2021,11(31):34-37.
- [5] 车栋.体育舞蹈运动员运动损伤的原因及预防研究[J].文体用品与科技,2020(6):190-191.