

连云港市大学生足球运动员运动损伤特征与预防措施对策研究

前言

足球作为世界第一大运动，一直受到全世界人们的青睐。校园足球是其重要的组成部分。由于足球具有强度大、节奏快、对抗性强的特点，近年来足球运动损伤情况愈发严重。因此本研究运用了数据统计法、调查问卷法等方法，了解目前连云港市各高校足球运动员的运动损伤现状和影响因素，为连云港市各高校足球运动队提供有效的预防措施和减少损伤的对策和建议，从而促进连云港市足球运动的普及和发展。

关键词

足球；大学生；运动损伤

足球运动具有对抗性、多变形、易行性等特点^[1]。有学者曾对156名高水平大学生足球运动员调查发现受过损伤的人数达到98个人，患病率为62.8%^[2]。运动损伤的发生不仅对国家、运动队和运动员有影响，甚至对国际、赛事举办方也有很大的影响。因此，本文力求通过对连云港市的各高校的足球运动损伤的现状进行调查，找出原因，从而为连云港市各高校足球运动队提供有效的预防措施，降低足球运动损伤的发生率。

1 足球运动损伤的现状

通过查阅文献发现，大学生运动损伤的相关文献主要分为两类，一是针对普通大学生，二是针对体育专业的学生。胡济群在对普通大学生足球运动员调查时发现，低年级的学生的受伤率比高年级的高，原因可能是大学生刚来学校认识新的同学（队友）难免有一较高低的心理，容易做高难度且危险的动作，自身的保护意识较低，因此受伤率较高^[3]。并且普通大学生大多是因为兴趣爱好或朋友介绍才开始的足球运动，没有接受过系统训练，运动水平较低，更容易受伤。宁业梅在对大学生的损伤因素的研究中发现，大学生在体育运动中出现损伤的原因主要在注意力不集中，缺少防护意识^[4]。对体育专业的学生进行调查发现，体育专业的学生运动损伤率相对低一点，主要的原因是体育专业的学生在平时的课上就会学习相应的理论知识和技术动作，再加上身体素质要比普通大学生好一些，自我保护意识也比普通大学生高。王凤英等在对559名学生的损伤研

究中发现，运动量安排不合理、训练方法不当、技术动作不正确等是运动员受伤的主要原因^[5]。马树新等在对军校学员运动受伤的研究中发现，因为技术动作不正确而发生运动损伤的占36.5%，因为活动准备不充分的占29.36%，因为负荷过重的占2.82%^[6]。因此教练员在教学过程中不仅要重视运动员的理论和技能的教学，还要注重保健方面知识的传授，增强学生的自我保护意识。同时要合理地安排训练方式，保证训练的科学性。

2 连云港市大学生足球运动员运动损伤现状及特征

2.1 运动员的损伤特征

通过调查发现，大多数的运动员在校期间都或多或少受过伤，受伤部位包括头颈部、手腕部、髋关节、大腿部、膝关节、小腿部位、踝关节等。

在250个总样本中，踝关节损伤占58%。主要有两方面的原因，一是踝关节是人体重要的负重关节，并且踝关节的外侧韧带限制作用比较弱，就容易造成对结构的损伤；二是足球运动对抗激烈，运动员始终处于跑跳、急停等的状态，大大增加了踝关节受伤的可能性。因此加强踝关节的训练是十分重要的。其次，膝关节损伤占26%、大腿部损伤占18%、小腿部位损伤占10%、头颈部损伤占2%。

连云港市各高校足球运动员的头颈部位发生损伤率较低，但是一旦受伤基本都很严重。特别是后卫运动员，时常会与对手抢高空球以及会在对方射门时用头或胸部来接球，在跳跃起抢球时如果用头接球的部位不当或与对手

的头相撞都有可能造成脑震荡和昏迷,甚至导致更严重的后果。因此足球运动员平时要进行科学、适度的头部接球训练。

2.2 运动损伤发生的类型

通过对连云港市各高校足球运动员运动损伤的调研发现,运动损伤的类型主要有挫伤、擦伤、扭伤、拉伤、关节脱位、骨折7种。

其中扭伤的发生率是最高的。由于连云港市各高校的足球运动员并非专业运动员,因此大多情况下都是擦伤或扭伤之类的损伤。通过研究发现,扭伤最多的部位是踝关节,因此需要在平时训练的基础上加强踝关节的力量训练。

2.3 不同位置运动员运动损伤的比较

在足球运动场上运动位置的不同,承担的任务也不同,因此受伤率也是不同的。守门员是整个球队的最后一道关卡,他的任务主要是用手或用胸部拦截,因此守门运动员受伤的部位取决于运动员用什么部位来阻挡来球。最常受伤的是上肢部位包括手、腕关节,损伤率占57%。前锋队员的任务主要是进攻得分,因此在场地上需要经常地疾跑、骤停,踝关节就很容易受伤,损伤率占84%。中场队员是球队的核心,既承担进攻,也承担防御,主要用脚来运球和抢球,因此受伤最多的是踝关节和足部。有时由于来球的高度不同,运动员需要抬腿来控制球,因此经常会有大腿相撞的现象,从而导致腿部受伤,损伤率占63%。后卫队员更多是承担防守、抢截、阻止对方进攻的任务,运用到的部位也比较多。比如会为了抢夺高空中的球而发生头部碰撞或被对手的肘部撞击,严重的会导致脑震荡或昏迷,因此损伤率最高,占91%。

2.4 医疗保障条件

通过调查发现连云港市各高校是没有专门的队医的,运动员受伤后大多是自己处理,也很少有伤后的康复训练。其中有58%的运动员没有进行伤后康复训练。这主要是因为连云港市的经济比较落后,足球运动的普及率不高,各高校的教师、教练员的专业能力还有待提高,并且高校领导的重视程度不高。因此在运动员受伤时不能为运动员提供像职业运动员一样的治疗方案和康复训练。

3 连云港市大学生足球运动员运动损伤影响因素分析

经调查发现造成连云港市大学生足球运动损伤的因素

主要有两个方面。一是风险因素:(1)运动员的年龄。一般高校运动员的年龄都处于19~24岁左右,这个年龄段身体已经发育成熟,但一般心理未完全发育成熟,比较冲动、易怒,因此低年級的比高年級的受伤率要高;(2)身体素质。一般高校足球运动员是没有经过专业训练的,包括像力量、耐力、灵敏等身体素质都是比较薄弱的;(3)运动水平。高校运动员基本没有接受过长期的专业训练,因此他们的运动技术差、运动水平低、自我保护意识差;(4)赛场位置。运动员处于不同的赛场位置发生损伤的部位和发生率都是不同的,这跟他们使用的身体部位有关;(5)防护设备。连云港市各高校足球运动员的防范意识是较弱的,有很多运动员在训练或比赛时常常不佩戴防护设备,因此同一个部位二次、三次受伤的情况有很多;(6)场地器材。经调查发现连云港市各高校的足球场地情况一般,有些训练器材已经老旧等。

二是诱发事件:(1)体力不支。运动负荷超过运动员的身体承受范围;(2)错误的技术动作。很多足球运动员以前是踢过足球的,但并没有系统地学过,很多错误动作已形成肌肉记忆,难以改正;(3)对手的恶意犯规,不过大学生中一般很少发生;(4)身体疲劳。经调查很多运动员都是训练完就直接离开了,很少是做完了放松运动才走的,第二天带着肌肉酸痛训练,如此循环就会形成慢性损伤。

4 连云港市大学生足球运动员运动损伤的预防措施

随着大学生足球运动损伤愈发严重,充分了解连云港市大学生足球运动员运动损伤现状,并找出影响因素,缓解大学生足球运动员运动损伤的发展成了目前的重中之重。

4.1 损伤前的措施

在发生损伤前运动员就要采取一系列的措施预防损伤。首先,运动员自己要做到以下几点:一是要在日常训练中集中注意力保证技术动作的规范;二是要增强力量、耐力或平衡等素质的训练;三是要根据自身的承受能力来选择运动负荷,要坚持循序渐进的原则;四是要在开始训练或比赛前要进行准备活动,特别是冬天,准备活动的时间要拉长,将身体活动开,降低肌肉的黏性,以免肌肉拉伤。

其次,教练员要做到以下几点:一是在日常的教学中要注意运动员错误动作的纠正;二是督促运动员训练后放松以及保证足够的休息,避免疲劳训练导致的运动损伤;三是要根据运动员的基本情况进行针对性训练;四是教练

员要对运动员进行职业道德教育,提高运动员的自身素质。

最后就是场地设备,运动员要在专门的足球运动场地上进行训练和比赛,同时要穿着专业的足球运动服和鞋袜,佩戴防护设备以减少损伤的发生。

4.2 损伤后的措施

运动员受伤后应采取以下措施:一是根据受伤的情况及时采取冷敷、包扎、抬高体位、送医治疗等方式;二是治疗后的康复训练。通过调查发现各高校对伤后的康复治疗都不够重视,致使现在不管是训练还是日常生活中,一旦运动量过大,就容易造成二次损伤。所以教练员要高度重视康复训练,及时给予运动员指导,合理地安排康复训练;三是运动损伤发生后,正确及时的医疗处理是非常重要的。连云港市各高校很少有自己的队医,而学校医务室的医生只会常规的治疗,基本不具备运动损伤治疗的能力,同时缺少救治的药物和处理设备,由此可见院校医疗配置是比较落后的,因此高校要重视这一情况;四是高校运动队都要具有一般的损伤处理设备,如喷雾剂、绷带、棉签、碘酒等。

5 结论与建议

连云港市大学生足球运动损伤主要集中在下肢部位,其中踝关节和膝关节损伤最多,以扭伤、挫伤、擦伤、拉伤为主。不同位置的运动员受伤率也不同,守门员位置的运动员运动损伤情况较轻,处于后卫位置的运动员的损伤

情况最严重。影响连云港市大学生足球运动员运动损伤的主要因素可分为两类:(1)风险因素。包括赛场位置、身体素质、注意力、过度疲劳;(2)诱导事件。包括错误的技术动作、体力不支等。医疗方面,连云港市各高校基本没有队医,队员受伤后基本上也是自己处理,恢复起来比较缓慢。教练员也很少为运动员提供专业的康复指导,很多运动员都是旧伤未愈就开始训练,这也跟自身的保护意识低有关。

因此提出以下建议:(1)要加强踝关节和膝关节的训练,以减少在落地时由于重心不稳而导致的扭伤。同时要加强平衡练习。运动员在训练或比赛时要时刻保持注意力的集中,避免因注意力不集中而导致的损伤;(2)教练员要及时纠正运动员的错误动作,避免形成错误动作的肌肉记忆。且注重力量、耐力方面的训练以提高身体素质,并且要坚持循序渐进的原则;(3)教练员要合理、科学地安排训练任务,根据每个运动员的身体情况进行安排;(4)重视训练或赛前的准备活动,特别是冬天更要活动开身体,降低肌肉的黏性,减少运动损伤;(5)要对运动员进行职业道德教育,以提高运动员的自身素质;(6)教练员自身也要不断地学习进步以提高教学质量,给予学生更专业的教学和帮助;(7)提高医疗保障条件,尽可能地为运动队提供更多的队医以及医疗设备,减少因救治不及时导致的伤害。

文/李艳,陈新华(南通大学体育科学学院,江苏南通 226019)

作者简介:李艳,女,江苏盐城人,南通大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:休闲体育。

通讯作者:陈新华,女,江苏南通人,南通大学体育科学学院教授,研究方向:体育人文社会学。

参考文献:

- [1] 何盛.我国大学生足球运动系统发展之研究[D].成都:四川大学,2003.
- [2] 李荣源,张智.高水平大学生足球运动员运动损伤的调查与分析[J].南京体育学院学报(自然科学版),2006(2):48-50.
- [3] 胡济群,沈梅.浅析足球意识的培养[J].南京体育学院学报,1999(4):52-54.
- [4] 宁业梅.大学生运动损伤原因及预防措施[J].体育科技,2005,26(4):51-52.
- [5] 王凤英,姜霞.运动损伤的病因分析及预防措施[J].武汉体育学院学报,2004,38(3):51-53.
- [6] 马树新,陈德报.浅谈运动损伤的原因及预防[J].北京体育大学学报,2007(30):214-216.