

广东高校足球运动的潜在危险及其对策研究

前言

足球是一项以脚为主，并将技术与战术相融合的综合性运动。足球运动对抗性强、参与人数众多、战术变化多样，十分考验足球运动员的身体综合素质，因而在运动过程中存在着很多危险因素，这些因素都是我们需要重点关注的环节。现在广东省很多高校都有足球的专项课程，它不仅可以培养学生们的兴趣爱好，还可以锻炼学生们的身体。因此，分析广东高校足球运动过程中存在的各种潜在风险，并做好充足的安全防范工作显得格外重要。本文分析了广东高校足球运动中存在的各种潜在危险因素，并且针对危险因素提出了部分相应的对策。

关键词

足球、高校、潜在危险、对策

随着时代的发展与观念的变化，人们对于身体综合素质的要求也越来越高^[1-3]，各类体育运动的出现也给了人们强身健体的机会。相比其他体育运动来说，足球运动无疑是一个强身健体的好选择，因此足球这项运动也被称为“世界第一运动”^[4-5]。对于我国来说，在战国时期的民间就开始流行娱乐性质的运动——“蹴鞠”，也就是足球的前身；随着竞技体育的发展，蹴鞠这项娱乐性质的运动也逐渐演变成现在有对抗的竞技型运动——足球。有对抗就有潜在的风险，

而足球运动者们面临的大多数危害都是可防范的，因此只要我们在运动前能够充分的认识这些潜在风险，就能在最大程度上避免这些危险的发生^[6-7]。

1 运动风险产生的原因

由于足球运动的高强度性、对抗性等特点，运动损伤时有发生。针对各种风险类型，我们对广东省体育教师以及高校足球队球员进行了问卷调查，调查结果如表1所示。

表 1 风险类型汇总表

风险类型	教师人数	百分比	学生人数	百分比
运动行为	20	100%	185	92.5%
场地因素	16	80%	145	72.5%
天气因素	8	40%	98	49%
自身行为	15	75%	110	55%
非体育行为	10	50%	155	77.5%

虽然表格中只列出了五种风险类型，但在真实的球场上肯定还会出现其他类型的风险，实际情况还需综合考虑人员和场

地的真实情况，接下来本文将会对这些风险类型做出详细的分析并给出相应的措施。

1.1 主观原因

1.1.1 训练不规律

对于广东省的各个高校来说,学校里的足球运动员大多都是足球爱好者,并非专业球员,而对于普通高校学生来说,大家有很多课程以及学分要去完成,所以没有那么多时间去接受专业的足球训练;对于学校内专业的足球运动员来说,他们平时也需要完成其他的课程作业,因此他们的训练安排也会和其他课程产生时间上的冲突,他们有时可能会因为训练时间的安排不恰当而进行请假,这也导致了专业足球运动员的训练时间不规律,进而导致训练的强度跟不上,机体的反应程度和对足球的熟练度也会因为长期的训练跟不上而导致下滑。在这种情况下,一旦他们再去参加高强度的比赛,那么就可能导致拉伤、骨折、肌肉痉挛等各种风险。

1.1.2 保护意识欠缺

虽然广东省高校里有很多足球爱好者,他们热衷于学习足球的各类炫酷技巧以及参加各类具有强烈对抗性的足球比赛,但大多数学生都没有足够的保护意识,因此他们在运动过程中不仅会缺少对自己的保护,同时也会对别人产生危害。比如说,在足球比赛的时候,他们可能会只关心自己的动作,而忘记了周围还有其他球员,也许他们看过很多很多职业联赛上飞身铲球、高空投球的各类技巧,然后在实战中对其进行运用,但殊不知,职业赛场的专业运动员即便是日复一日、年复一年的训练也是会出现失误,更何况是没有进行训练的业余爱好者。

1.1.3 身体素质

对于广东地区来说,广东一直是体育强省。在全运会上,广东省代表队曾4次站在奖牌榜的榜首,分别是1975年的第三届全运会、1983年的第五届全运会、1987年的第六届全运会、2001年的第九届全运会,但是对于足球来说,我们还是存在着一个极大的隐患,那就是体能问题。足球运动需要十分强大的体能才能支撑下来,一场比赛连续一个多小时的赛场持续奔跑,很多人是根本坚持不下来的。

体能问题不仅存在于职业运动员中,也存在于高校的学生中,一方面他们因为各科课程的压力,另一方面,随着电子产品的发展,很多学生花费了大量的时间在手机或者电脑上面。如果学生长期缺乏锻炼,突然间猛烈的运动,就有可能导致胸闷气短,甚至导致心脏出现问题。

1.1.4 违反规则

俗话说得好,没有规矩不成方圆,任何事物的发展都

不能超过规则的界限。足球运动更是如此,但是在校园足球中,也有超出规则限制之外的意外发生。譬如,在学生踢球过程中,力气过大导致足球踢出球场外,恰巧打倒了路过的行人,又或者是碰倒了某样东西导致物品损坏。这些情况虽不多见,却也是需要避免的。而危害最大的情况,则是运动员故意不遵守足球场上的规则,有的球员在场上比赛时,丝毫不遵守球德,暗地里对对方球员各种使绊子,例如乱伸脚、对对方球员进行推攘。甚至有球员因对裁判员的判罚不满进而对裁判或对方球员进行抱怨,最后可能上升至动手。

1.2 客观原因

1.2.1 场地因素

足球运动对于场地也有一定的要求,相关的硬件设施一定要过关,良好的硬件设施才能保证足球运动的顺利且安全地开展。若场地设施不过关,运动员在高速运动的过程中,遇到有凹陷乃至缺失的地方,可能导致运动员滑倒甚至摔伤。目前广东很多高校足球场的设施都比较落后,并且在足球场建好以后,相关的配套设施却迟迟没有更新,这些都会导致学生在运动过程中受伤。

1.2.2 天气因素

足球场一般来说都是室外的,而室外的运动场会受到天气的影响,对于足球运动来说,天气因素的影响是很大的。夏季高温时,运动员们可能会在踢球的过程中感到疲惫甚至中暑,冬季低温时,球员们可能又会因为气温低下导致肌肉僵硬。而当雨雪天气时,场地湿滑,运动员们又可能因此而受伤。

1.2.3 训练安排不恰当

在足球体能训练中运动员的身体条件差异较大,如果教师训练安排不妥当,忽视学生的个体条件差异,或者训练项目内容和技术要点把握不准,就会大大提高潜在运动风险转变为运动损伤的概率。比如未进行准备活动就进行高强度的对抗赛,这样会导致运动员膝关节、心脏等多器官负荷过重,出现运动损伤。再如学生完成传球训练后紧接着就开始射门训练,这会造成学生下肢力量过度透支,腿部肌肉无法缓解压力,运动损伤也就在所难免。并且在训练中,如果教师安排训练节奏紧张,学生会过于追求速度,这就会造成冲击力过大而导致身体前倾受伤。

1.2.4 医疗跟进不及时

要知道,运动都会或多或少存在一定受伤的可能,而对于伤员的处理显得格外重要,尤其是对于运动过程中的突发状况,要及时进行处理,以免产生更严重的后果。但由于

高校足球并不像职业联赛那样，每场比赛都有经验丰富的随队队医，大多数的高校足球并没有能够及时处理伤情的条件，如果运动员在这种情况下发生意外并且没有能够得到有效且及时的救治，那么有可能造成很严重的后果。在高校球队统一训练时，有经验的教练员也会针对出现的一些小状况进行有效的处理，甚至有医疗常识的教练员还能就地进行救治，但是平时学生自主进行训练时发生意外，周围没有其他人的指导和救治，将产生非常严重的后果。

2 防范措施

2.1 注重运动保护措施

为了更好地保障我们在运动过程中的安全，可以在踢足球的过程中，利用一些专门的保护器具来对自己进行保护。比如我们可以戴上护膝护腕，穿适合运动的鞋。其次，要注意对自己头部的保护，避免有人将足球踢高砸到头部，接着要对自己的腿部进行保护，不论你是专业的足球运动员还是业余的足球运动员，腿部都是运动的关键，在奔跑过程中，我们要额外的对自己的腿和脚踝进行保护。

装备准备到位之后，我们还需要在足球比赛前做好充足的热身运动，在热身过程中将身体的每一处关节，每一块肌肉参与进来，我们要让身体的各个器官做足充分的准备，让它们能最高效的参与运动，让我们达到运动的最佳状态，只有这样才能够减少我们运动损伤的可能性。

2.2 加强体能的锻炼

体能是一个运动员所具有的最基本的素质，而对于一个足球运动员来说，需要有较快的速度、较强的力量、足够的耐力以及灵敏的身姿。而对于现在的高校学生来说，他们的体能完全比不上过去的人，而且随着电子产品的兴起，如今的90后以及00后都做起了“低头族”，当起了手机的“奴隶”，进而身体素质每况愈下，并且很多人的体能可能难以支撑一个小型的足球比赛；但也还是有部分学生能够对自己进行管控，能够做到有规律的、有一定强度的锻炼。而针对不同的人群，如身体素质比较强的，他们可以按照自己的锻

炼节奏继续强化来跟上高强度的足球比赛，对于体能比较弱的，可以按照入门级别足球运动员的运动量来要求自己，直到体能上一个台阶之后再加强运动量。

2.3 加深规则的理解

从古时候的“蹴鞠”到现在的足球运动，都是不断发展、不断总结，去其糟粕，取其精华才有了现在的规则。作为一个足球运动员，我们不应只是对规则有浅浅的了解，也需要对规则进行深层次的理解，要能够了解每一项规则的重点。我们要意识到有时候足球比赛规则比足球运动本身更为重要，我们要熟知足球比赛的规则，并且要学会利用规则。在双方实力相近的时候，我们要在规则的限定之内，用智慧去取得比赛的胜利。

2.4 加强学校老师的专业水平

除了高校学生自己对足球的理解之外，学校负责足球教学的老师专业水平与工作素养也要进行加强。一位老师的专业水平和综合素质会影响学生们对课堂的满意度，也会影响学生们对足球这项运动的热爱程度。学校在聘请老师之前，应当对老师的专业能力和责任心进行考核，而授课老师也要在上课之前做好学生装备检查，并且要带领学生做好必需的准备活动，对学生的安全负责。另外，学校还可以定期将学校足球老师聚在一起，进行培训，提供交流学习的平台，让大家能够在思想上有交流，能够将死板的理论知识有效地运用到实际训练中，同时学校还可以不定期聘请专业的足球教练进入学校，为学生们提供专业训练，提升学生的运动能力。

2.5 加大对球队经费的投入额

球队经费是运动员们训练的保障，经费投入越大意味着球队训练的球场、使用的器械等各方面都能满足球员们们的需求，一个足球队训练环境的好坏与该球队资金的利用有着很大的关系^[8]。表2的结果所示，在搜集到的资料中，广东部分高校的资金投入额还是很大的，但同时也有一些高校的资金投入额不是那么理想，足球队是一个多人参与的集体项目，它需要一定的人力、财力作为球队的保障，经费的充足与否也影响着球员们训练的积极性。

表 2 广东部分高校高水平足球队训练工作基本情况

校名	每周训练次数	每年参加省赛以上的次数	每年投入经费
中山大学	5次	2次或以上	20万或以上
暨南大学	5次	2次或以上	20万或以上
深圳大学	4次	1~2次	20万或以上
广东工业大学	4次	1~2次	10~20万之间
广州大学	4次	1~2次	10~20万之间
广东海洋大学	4次	1~2次	10~20万之间

3 结论

足球是一项深受广大广东高校学子喜爱的运动,同时由于它高强度的运动量以及对抗性,让它充斥着各种风险,而这些风险在很大程度上都可以通过外界的干预而进行规避。在广东高校中,大部分学生都曾在足球运动过程中受伤,而

这些受伤的风险很大程度上是来自足球运动员自身的问题。总的来说,足球运动由于它的技术特点和场地环境,在运动过程中存在多方面的潜在危险,若想要保障在运动过程中的安全,那我们就必须要对足球场上的危险因素进行有效的规避和预防,从而创造一个安全、有趣的足球运动氛围。

文/陈强(广州工商学院, 广东广州 510800)

作者简介：陈强，男，海南琼海人，广州工商学院副教授，研究方向：足球。

参考文献:

- 范西安. 高校足球教学中潜在的安全因素分析及预防对策研究 [J]. 大陆桥视野, 2020(11): 109-110.
- 张强. 高校足球教学中潜在的安全因素 [J]. 中外企业家, 2017(18): 241.
- 吴焱军. 高校足球教学潜在危险因素与安全管理对策 [J]. 当代体育科技, 2017, 7(8): 138+140.
- 郭浩. 高校足球教学潜在安全因素及其对策研究 [J]. 赤峰学院学报 (自然科学版), 2016, 32(23): 212-213.
- 刘纪斌. 高校足球教学潜在安全因素及其对策研究 [J]. 科学咨询 (科技·管理), 2021(12): 108-110.
- 王欢. 高校足球教学中组合训练法的应用 [J]. 田径, 2022(5): 32-34.
- 王苑. 论高校足球运动训练中的体能训练 [J]. 田径, 2022(5): 34-35.
- 魏润涛. 广东省高校男子足球发展现状及对策 [J]. 体育科技文献通报, 2013, 21(3): 39-40.

(上接 127 页)

5 结语

桌上排球 (Teqvolly) 作为一种由排球衍生而来的新型项目, 有着观赏性、安全性、竞技性等特点。桌上排球可以作为青少年排球训练中准备活动的一部分, 以此提高青少

年运动员参与准备活动的积极性,有效防止运动损伤。可以作为训练的辅助性器材,提高青少年排球运动员的技术精准度及反应速度。可以作为青少年排球训练后的补充比赛,帮助青少年积累比赛经验,保障运动员身心健康的顺利发展。

文 / 李念祖 (福建师范大学体育科学学院, 福建福州 350000)

作者简介:李念祖,男,山东青岛人,福建师范大学体育科学学院在读硕士研究生,研究方向:排球教学与训练。

参考文献:

- [1] 李乃卿. 在甘肃省高校推行 TEQVOLY (乒乓排球) 的可行性分析 [J]. 文体用品与科技, 2021 (11): 140-141.
- [2] 张孝停, 王少武. 青少年排球运动员的损伤特点及原因分析 [J]. 青少年体育, 2015 (6): 41-42+40.
- [3] 高田, 迟桂军. 青少年排球运动员损伤致因及预防措施研究 [J]. 运动, 2014 (13): 24-25.
- [4] 耿天义. 中日青少年排球运动员培养模式对比研究 [J]. 当代体育科技, 2020, 10 (27): 56-61.
- [5] 马蓉. 提高青少年排球运动员技术训练质量的实效方法研究 [J]. 青少年体育, 2021 (8): 54-55.
- [6] 闫升. 青少年排球运动员技术训练与提高方案 [J]. 湖北体育科技, 2019, 38 (12): 1099-1101.