

青少年足球运动损伤的预防与对策

前言

足球运动作为一项团体合作性较强的运动项目，对青少年的成长和发展有着重要意义，不仅有助于对青少年传递身心健康理念，还能培养青少年的体育意识与团体合作习惯。近年来，教育部与体育总局为培养和发现足球人才，积极倡议在各级各类学校推广足球运动。在校园推进足球运动，不仅有助于提高青少年的身体素质，还培养了他们的团队合作能力，可谓意义重大。但因为足球运动本身具有强烈的对抗性，使得青少年学生在参与足球运动的过程中经常受到伤害，从而使得学生参与足球运动的积极性大大降低。因此，分析足球运动损伤的成因，寻求科学有效的预防策略，能够更好地保护青少年的身心健康，使他们更加乐意参与足球运动。

关键词

青少年健康；损伤预防；足球运动

1 预防青少年足球运动损伤的意义

1.1 有效开展青少年足球运动

青少年足球运动在锻炼青少年体质、促进身心发展等方面都发挥着积极作用，因此积极推进青少年足球训练，有助于青少年的综合发展。但青少年在运动中容易出现运动损伤问题，进一步对青少年的身体直接产生危害，甚至使部分青少年抵触足球运动。基于此，针对青少年足球运动损伤问题进行研究，并结合青少年的足球运动特点制定预防措施，可以为青少年足球运动保驾护航。在青少年开展足球运动之前，针对运动损伤问题制定应急预案，并引导学生利用有效方法降低足球损伤问题，从而确保青少年足球运动的有效开展，使青少年足球运动的价值充分显现。

1.2 提高青少年足球运动质量

在社会迅速发展的背景之下，国家对于体育锻炼越发重视，体育锻炼是强身健体的基础，通过锻炼可以培养青少年的体育意识，使其在锻炼的过程中提高技能，从而促进身心健康发展。足球运动是一项团体合作项目，在运动中不仅可以培养青少年的团结协作能力，而且可以培养青少年的意志力，使其在足球运动当中了解运动的魅力，并在运动的同时获得乐趣，因此，需要积极推进青少年足球运动训练。青

少年在足球运动中运动损伤发生概率较高，运动损伤与诸多因素有关，如运动场所的环境、青少年的身体情况、足球训练的特点等，训练人员需要针对青少年足球运动损伤的不同情况进行分析，明确具体的损伤原因，并在此基础上引导青少年应对损伤问题，从而降低青少年足球运动损伤的概率。不断积累关于足球运动损伤的经验，可以提高青少年足球运动的质量，使青少年在足球运动中能够充分挖掘潜能，让他们在掌握运动技能的同时也能获得信心。

2 足球运动损伤的类型分析

在运动过程中，由于学生自身行为或因为外界因素造成的机械损伤称之为“运动损伤”。较常见的足球运动损伤有膝关节、踝关节、足底等部位损伤，而内脏或其他系统的损伤则属于较为严重的运动损伤。最为常见的一种是黏膜完整性被破坏的开放性损伤，比如皮肤红肿开裂、明显瘀伤等；还有一种是皮肤完整性没有受损的闭合性损伤，虽然表面看不出有伤口，但可能会出现一些内部扭伤和关节脱位。在足球训练中，各种运动损伤都有可能发生，这需要成员个体和团体都有较强的意识避免伤害，以降低训练中受伤的概率。

足球运动作为一项对抗性很强的运动，速度快、战术

多变,因此运动损伤的发生概率很高,比如当射门力度较大时,不仅会冲击自己的脚踝,还会对对方造成很大的冲击。同时,如果训练频次较多、密度和强度较大,运动员身体的多个部位如脚踝、膝关节、腿部、肩颈部等都会受到一定的损伤。在训练或比赛过程中,队员往往全神贯注、高度紧张,如果同样的动作反复训练,肌肉、韧带等都会被拉伤或扭伤。虽然青少年的机体恢复较快,运动损伤的愈合时间较短,但由于拖延、忽视运动强度过大而造成的伤害,或者没有得到及时的休息或科学的护理,都会对青少年运动员的健康造成不可估量的伤害。如果在运动损伤发生后,运动员仍强忍着伤痛继续进行高速盘带、进攻、抛接球、大幅度跳跃、激烈碰撞等动作,损伤面将发生继发性挫伤,将会出现不可逆转的损害。因此,损伤发生后,不但要及时采取措施应对,还要进行必要的后期治疗和科学的调理,使得运动员的身体状态得到较好的恢复。

3 青少年足球运动损伤的原因及应对

3.1 青少年的身体因素

中小学阶段,青少年的身体快速发育、四肢骨骼生长明显,正处于身心发展的关键期。但是,青少年的关节发育并不完善,骨密度相对较低,股骨头尚未完全骨化。与成人相比,他们在运动过程中具有较大的灵活性,但方向和速度的控制意识发展较差,因此青少年身体运动能力的发展并不平衡。另外,青少年发生运动损伤的概率之所以高于成年人,是因为青少年的身体快速生长,蛋白质纤维增长速度很快,很容易造成肌肉疲劳,而且,青少年的肌肉纤维较不稳定,尤其外神经调节的敏感性较低,肌肉的耐力远远不及成人。

鉴于以上分析,我们不能对青少年进行长时间的足球训练,而是应该制定科学的计划,逐步提高运动的强度,并合理控制好运动时间,遵循循序渐进的原则,避免高强度、高难度或碰撞比较剧烈的动作。应该发挥青少年韧带柔软、敏捷的长处,在训练中充分保护青少年运动肌肉和骨骼。如果急于求成、拔苗助长,将会对青少年的身心健康产生不可逆转的影响。

3.2 青少年足球训练的特点

不同年龄阶段的学生对足球的兴趣往往存在较大的差异,在小学中高年段,学生认为足球就是好玩,在训练过程中,他们还没意识到训练方法的重要性,因此,为了帮助学生预防足球训练过程中可能出现的一些运动挫伤,需要教师加强对学生运动技能的引导,比如养成每次运动前要充分热

身的习惯,尤其是在提高肌肉和骨骼力量的训练过程中,教师必须基于本阶段学生身体发展水平,逐步提高强度。如果让小学生一味地做高强度、高难度、大幅度的体育活动,他们的骨折率和肌肉挫伤率将大大增加。在小学阶段,教师可以结合小学生爱玩、好玩的特点,创设游戏情境,提供丰富的训练道具,以多种活动形式激励学生积极训练,逐步把玩足球的乐趣转化为对足球运动的兴趣。到了中学阶段,学生的运动心理相对比较稳定,对足球运动的认识大大的提高,在运动过程中控制力量的意识也逐步增强,同时,进入青春期的学生也会产生冲动和竞争心理。因此,在这个阶段,教师应该从理性的角度来引导他们,在不断提高技术水平的同时,理性地对待足球,不要片面地争强好胜,尤其是在身体极度疲劳、旧伤还没有愈合的情况下,如果盲目争先,结果只能适得其反。在足球训练的过程中,还要让学生注意避免运动或比赛中的过度兴奋心理,学会冷静地面对,并逐步学会科学的自我保护方法。

3.3 注重足球运动中的自我保护

青少年群体是充满激情的群体,对自己热爱的事物一定会全力以赴。足球是体育课上一项重要的项目,进行足球运动时免不了与对手对抗,所以足球的对抗性十分强烈,而青少年正处于血气方刚的年纪,虽然足球运动具有很大的危险性,但却深受青少年的喜爱。足球运动需要耗费大量的体力,又需要与对手进行激烈的对抗,很容易就会受到撞击,也很有可能自己摔倒。青少年在赛场上一心只想挥洒汗水、夺得胜利,常常会忽略对自己身体的保护,缺乏自我保护的意识和能力,容易导致青少年在足球赛场上受伤。面对这种情况,需要从根本上强化青少年在足球赛场上的自我保护意识和自我保护能力。

因此,青少年的足球教练在每一次训练或比赛之前都要嘱咐青少年保护好自己,身体第一、足球第二,还可以给学生看一些因为不注重自我保护而受伤的队员的资料,让学生们从心底真正认识到自己的身体健康非常重要,学会保护自己。并且,在赛场上如果看到对手犯规动作要及时向裁判反映,因为违规动作对对手和自己都有着一定的安全隐患。教练还要注意训练青少年足球队员的自我保护能力,在日常训练中也要有意识地训练运动员这方面的能力,还要提醒他们加强自身力量的锻炼,积极锻炼身体。在力量型的对抗比赛中,力量是制胜的关键,更是保护自我的关键,只有强大的力量才能为青少年足球队员在赛场上的自我保护筑起一道坚固的防线。青少年足球队员在赛场上受到的伤害大部分都

是身体上的损害,所以在训练或者比赛时,相关组织一定要聘请专门的护理人员与足球运动员随行,以应对突发情况。

3.4 运动场地对足球训练的影响

运动场地作为足球训练的重要物质基础,决定足球运动是否能顺利开展。对于足球运动来说,水泥地粗糙易滑,当球员被铲倒或滑倒时,极易发生外伤。同时,水泥场地坚硬没有缓冲作用,在严重冲击下,运动员很可能出现骨折、韧带拉伤等运动损伤。柔软的天然草坪能帮助运动员控球效果和控制跑速,即便在剧烈碰撞中被铲倒,也能最大限度保护运动员不被划伤或擦伤。可是,高昂的造价成本使得天然草坪成为“贵族球场”。并且,天然草坪极易受到破坏,特别是当训练人员较多、训练频繁、强度较大时,“千疮百孔”的面貌在短时间内难以快速修复。

目前,大多数中小学的训练场已经逐步由水泥地改为人工草坪,这也是为了尽量避免青少年运动损伤的发生。人造草皮虽然比较有厚度,但由于控球效果较差,运动员在运动过程中经常会有膝关节擦伤和踝关节扭伤的情况。当在球员在人造草皮上进行足球比赛时,其较大的摩擦力需要球员付出多倍的力量。对于小学生来说,当体力消耗较大时,在下半场已经处于疲劳状态,且注意力下降,控球技术很难达到最佳状态,如果球员对球的路径缺乏正确的控制,就很容

易出现技术失误,给球员造成一定的心理挫伤,使他们对自己的技术产生怀疑。因此,这需要教练员的密切监督和指挥,在运动员出现损伤时第一时间进行保护和治疗,并且在处理青少年损伤问题的同时,给予必要的心理疏导,使其正确面对损伤问题,切不可因为损伤而影响后期训练。

3.5 运动损伤的康复与治疗

运动损伤事故发生后应及时地诊断和治疗,这有助于最大限度地降低对运动员的伤害。当运动损伤发生时,监护人或教练可能不在身边,如果青少年不能适应或采取错误的治疗方法,就很容易加重伤害,导致其很难恢复到运动损伤前的状态。因此,在损伤发生时,运动员需要注意休息、减少运动。对于一些常见的损伤,通常以冷敷为主,或者辅之以一些消炎药。因为青少年的自愈能力较强,还可以通过推拿或者中医药来调理、兼顾标本,起到较好的治疗效果。

4 结语

综上所述,教师必须密切关注青少年的足球训练过程,针对他们的身体特点扬长避短,给予合理的干预和指导。同时,还应该完善场地设施、提高体能训练技术等,并引导青少年遵循合理科学的训练方法,学会自我保护、有效预防和应对运动损伤的方法。

文/蔡如国(福建省漳州市长泰县第二中学,福建漳州 363902)

作者简介:蔡如国,男,福建漳州人,福建省漳州市长泰县第二中学一级教师,研究方向:中学体育教学。

参考文献:

- [1] 林建业. 足球训练中运动损伤及预防措施研究[J]. 科技创新导报, 2014(2): 26.
- [2] 吴楠, 张勇. 足球教学中的运动损伤与预防措施分析[J]. 运动, 2015(13): 90.
- [3] 方恒. 浅析小学足球教学中常见运动损伤及预防措施[J]. 新教育时代电子杂志(教师版), 2017(44): 48.
- [4] 翟巍, 李楠. 足球专项运动损伤状况及预防措施的研究——以武汉体育学院足球专选班为例[J]. 当代旅游, 2018(7): 205 - 206.