

浅析年轻网球运动员的运动损伤治疗和预防

张波

(西北师范大学体育学院, 甘肃兰州 730070)

摘要: 损伤的发生不仅影响到年轻网球运动员的正常学习生活, 也会加重年轻网球运动员对网球学习的心理负担, 不利于训练工作的顺利开展。本文对从事网球专业的体育学生运动损伤的部位、类型并分析产生损伤的原因, 同时提出了处理、预防网球运动损伤的措施和建议。

关键词: 年轻网球运动员; 网球; 运动损伤; 治疗; 预防

中图分类号: G845 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-7759(2008)01-0071-02

一般来说, 年轻网球选手在网球运动中的受伤几率相对较少。但是, 如果他们除参加剧烈的网球运动之外, 同时还参加其他的运动, 创伤发生的频率就会增加。此外, 过于兴奋的年轻网球选手反复进行超负荷运动, 长期受到超负荷压力会对身体某些部位的柔韧性和力量带来不适应的影响。长期的联赛已经被证明会增加年轻运动员的不适应。它们改变了关节的生物力学特性、改变了关节周围的肌肉力量, 可以被认为是引起受伤的主要原因, 同时也会影响最大力量的产生。

年轻的网球运动员还要面对一些问题, 比如学习正确的生物力学知识, 从而达到较高的技能水平; 发展有效的肌肉力量, 提高击球力量。错误的动作将影响运动成绩, 并增大受伤的风险。所以对运动损伤的治疗和预防是非常必要的。

一、运动损伤的流行病学

对年轻网球运动员的流行病学的研究还没有大量开展, 部分研究已统计出有关受伤的发生率和位置。最主要的受伤类型是超负荷受伤, 最普遍的位置集中在肩部、背部和膝关节等部位。在这些研究基础上, 我们认为引起年轻网球运动员受伤是基于两个原因: 包括严重的关节扭伤、骨折、脱臼或撞伤, 它们经常发生在下肢, 多是由旧伤复发引起的; 包括肌腱炎、慢性肌肉拉伤或关节不稳定这一类的受伤, 在上肢或下肢都有发生, 是由于过度疲劳所引起的。

从生理解剖学来看, 长骨的骨髓和基突部位是年轻网球运动员关注的部位。踝关节错位或关节错位等外伤可以导致骨髓增生, 而不是韧带扭伤。在骨髓上触诊的敏感性(优于在韧带上的触诊)是医学诊断的重要发现。

牵拉性基突炎(由于使附着在一块正在生长着的骨头上的肌腱承受重复性负荷而引起的)在所有的牵引点是非常普遍的, 最常见部位包括脚后跟的弱点—肌腱、胫骨粗隆的股

四头肌腱和肱骨内侧上髁的腕屈肌。由于仍处于生长期和其它的不适应, 使肌腱缺乏柔韧性, 因此随着负荷的增加, 肌腱与骨的附着点处的受伤也经常发生。

二、损伤的基本原因

(一) 准备活动不充分, 重视程度不够

准备活动的作用非常重要, 它可以使身体预热, 提高神经系统的兴奋性, 同时降低肌肉的粘滞性, 避免发生伤害事故。但有的年轻网球运动员对准备活动不重视, 活动时候不认真, 上场就大力抽杀, 在这种情况下, 很容易发生肌肉、韧带拉伤。

(二) 技术动作不合理

年轻网球运动员学习技术动作处在泛化阶段, 技术动作还没有形成动力定性, 往往会出现多余的错误动作, 再者年轻网球运动员对初期接触网球很新鲜, 热情很高, 在击球时很随意, 忽略技术动作的合理性。如底线抽球或网前拦击总爱动手腕, 就很容易使手腕损伤。

(三) 运动装备不合适

网球运动装备主要指网球拍和练习用球。绝大多数年轻网球运动员的球拍质量较差, 体现在网线磅数小, 弹力小, 击球时球拍减震不好, 易引起上肢关节伤痛。拍柄较细、滑, 使球拍与手掌、手指摩擦, 易起水泡。练习用球过硬, 弹性不好, 长时间击球也易引起上肢关节的损伤。

(四) 身体素质参差不齐

较好的身体素质是参加网球运动的基础。年轻网球运动员的身体素质参差不齐, 体现在肌肉力量不足, 柔韧性不强, 练习动作时的协调能力差。在平时练习时, 年轻网球运动员们在注重技术练习的时候, 忽略了身体素质的协调发展, 就会造成一些肌肉拉伤、关节损伤。

收稿日期: 2008-01-23

作者简介: 张波(1979—), 男, 甘肃嘉峪关人, 西北师范大学体育学院 2005 级硕士研究生, 主要研究方向为运动人体科学。

三、常见损伤的处理

(一)起水泡

拇指关节内侧、前脚掌等都是容易起水泡的地方。对水泡的处理以避免污染、防止感染为原则,在患处上消炎水,另外最好在拍柄上缠上护手胶。

(二)抽筋

易发生于小腿及足底。出现抽筋时,只需以相反的方向牵引痉挛的肌肉即可。牵引时用力均匀,另外还可以局部按摩痉挛的肌肉以缓解症状。

(三)腕伤

腕伤主要靠充分的准备活动、使用护腕和减震装置及纠正腕部错误动作进行预防;其治疗包括多休息,冷敷,服消炎药,以及经常做小臂肌群力量练习。

(四)关节扭伤

加强相应部位的肌肉力量,以适当限制关节的活动范围,对易伤部位进行保护性固定,如包扎弹性绷带等等。在学习新的技术动作时,要遵循练习原则,循序渐进,因人而异。

(五)网球肘

提高持拍手臂的肌肉力量,练习时防止其过度疲劳,认真作好准备活动及练习后的放松活动。正确掌握反手击球的技术动作,用力均匀,协调。

四、运动损伤的预防措施

(一)预防性的训练应该能够减少在年轻网球运动员中看到的问题

预防性的训练技术包括理解网球运动中固有的要求、年轻运动员面对的特殊问题以及比赛之前进行的个人柔韧性、力量、体能和耐力的检查。

为取得正常参加比赛,训练规定首先以赛前检测为基础,来纠正可能发现的任何不足。另外,应完成网球特殊训练任务。这些包括用可使腿部强壮的蹲伏和弓箭步(来模仿体力的发生和负荷吸引的要求)、躯干转动、肩胛骨稳定、肩部强壮和手腕联合压缩。这些练习将结合整个动力链,提高关节稳定力量结合,提高本体感受。耐力练习重点是模仿网球运动的新陈代谢要求,用相对短的时间迅速改变方向的练习,如台阶跳、跳绳、微型蹦床和往返跑。长距离的跑有时候

被用来促进机体的恢复。这些程序应该按时期划分计划实施。

(二)一些基本力量训练也可以起到预防损伤的作用

如半蹲的上下起伏运动和弓箭步压腿是增强下肢关节柔韧性的很好练习方式。增强肩部肌肉力量的练习包括靠墙立卧,撑肩关节后伸拉橡皮筋练习,向上振臂伸肩拉橡皮筋练习,和持哑铃练习。同时练习应该强调为了力量结合平衡而同时发展手臂前部和后部的肌肉。

(三)选择运动装备、强化自我保护

根据自己特点,选择适合自己的球拍和装备,如球拍的类型、拍线的磅数、护手胶的种类、减震装置的配置、练习用球的质量等等。从调查的结果看,网球运动中的损伤部位主要集中在腕、肩、肘、膝、踝,对这些部位力量的训练和选择相应的保护器械如护腕、护踝,可有效的减少运动损伤的发生。

五、结论

年轻的网球运动员表现出的肌肉骨骼问题比成年运动员的稍有不同,受伤位置也略有不同,在训练中不适应出现得更经常、更早。技能的获得是一个主要的挑战,尤其在面对成长、适应和不适应。年轻网球运动员必须懂得这些不同,知道网球运动的要求,制定一个比赛前的分时期的预防性练习计划,来提高成绩并减少运动损伤风险,起到预防运动损伤的作用。

参考文献:

- [1]鲍勤. 网球运动常见的运动损伤及防治. 南京体育学院学报, 2005(2): 62-65.
- [2]体育学院通用教材. 运动医学[M]. 北京:人民体育出版社, 1990, 273-280.
- [3]逍遥客. 网球场上十种常见病[J]. 网球天地, 2000(8): 62-63.
- [4]栾丽霞, 徐祥峰. 大学生网球运动损伤的调查研究, 2005(6): 92-95.
- [5]陶志翔. 网球运动教程. 北京体育大学出版社, 2004.
- [6]伦斯特伦著. 徐国栋审译. 网球. 人民体育出版社, 2006.
- [7]黄利山, 等. 运动员伤病防护与体能训练科学保障应用指南[M]. 安徽:安徽文化出版社, 2003.
- [8]李诚志. 网球[M]. 北京:北京体育大学出版社, 1998.