

doi:10.3969/j.issn.1000-9760.2014.05.023

大学生网球运动损伤的现状与预防

郝 鹏

(济宁医学院基础学院,山东 济宁 272067)

摘 要 目的 探讨经常参加网球运动的大学生损伤发生的部位、性质、原因等特点,确定大学生网球运动损伤的预防。**方法** 采取整群抽样和问卷调查法对 1136 名大学生进行调查。**结果** 大学生网球运动损伤发生最频繁的阶段在网龄 1~2 年。损伤部位以腕关节、踝关节、肘关节等为最常见。损伤性质主要以关节韧带扭伤和肌肉拉伤为主。损伤原因主要是技术动作不正确、场地装备不配套和运动量安排不合理。**结论** 大学生网球运动损伤十分普遍,应从掌握正确的网球技术、选择合适的运动装备、增强自我保护意识、提高身体素质和准备活动要充分 5 个方面采取相应的预防措施。

关键词 网球;运动损伤;预防措施

中图分类号:G845 **文献标识码:**B **文章编号:**1000-9760(2014)10-369-02

网球运动作为一项集健康和品位于一身的体育项目,深受大学生的喜爱。但是,因技术性强、运动强度大等特点,导致运动损伤时常发生。笔者随机抽取了山东省 12 所高校的大学生,分析他们在网球运动中损伤的部位、性质、致伤因素及预防措施等,以便使他们了解和掌握网球运动损伤的有关知识,更好地避免网球运动损伤的发生。

1 对象与方法

抽取山东省 12 所高校(山东大学、山东师范大学、济南大学、山东建筑大学、山东科技大学、山东理工大学、曲阜师范大学、聊城大学、青岛大学、中国海洋大学、烟台大学、济宁医学院)爱好网球的大学生各 100 名,共 1200 名,其中男生 837 人,女生 363 人,年龄 20~24 岁,网球年限 1a 以上,平均每周打网球 2~3 次。

自编大学生运动损伤问卷调查表,对 12 所高校 1200 名大学生进行了问卷调查,共发放问卷 1200 份,回收有效问卷 1136 张,有效回收率为 94.7%。其中曾经受过伤的有 935 人,运动损伤发生率为 82.3%。

2 结果

2.1 网球运动损伤的特点

调查发现,网球运动损伤有如下特点:1)损伤的部位与网球技术动作掌握程度有密切关系;2)因局部负担过重而引起的慢性损伤多,急性损伤少,轻度损伤多,严重损伤少;3)网球运动损伤与网球

场地、器材及网球用品装备有关,而一般学生对场地与网球运动用品知识的了解甚少;4)课上损伤少,课外损伤多;5)了解网球运动损伤预防措施的学生极少。

2.2 网球运动损伤与网龄、性别的关系

在 935 名受伤的大学生中,男生 762 人,占 81.5%;女生 173 人,占 18.5%。男女大学生运动损伤发生率最频繁的阶段在网龄 1~2a,共有 757 人,占 81.1%。

2.3 好发部位 见表 1。

表 1 大学生网球运动损伤的部位与性质构成(n,%)

	肩	背	肘	腕	踝
磨擦伤					
关节韧带扭伤			145	238	162
肌肉拉伤	127	21			
骨膜炎					
其它					
合计	127(13.6)	21(2.2)	145(15.5)	238(25.5)	162(17.3)
	腿	手指与脚	其它	合计	
磨擦伤		132		132(14.1)	
关节韧带扭伤				545(58.3)	
肌肉拉伤	17			165(17.6)	
骨膜炎	39			39(4.2)	
其它			54	54(5.8)	
合计	56(6.0)	132(14.1)	54(5.8)	935(100)	

2.4 网球运动损伤的原因

见表2。

表1 大学生网球运动损伤的原因构成(n, %)

损伤原因	技术动作	场地装备	自我保护	运动量安	准备活动	其它	合计
	不正确	不配套	意识差	排不合理	不充分		
损伤人数	363(38.9)	171(18.3)	107(11.4)	136(14.5)	95(10.2)	63(6.7)	935(100)

3 讨论

3.1 网球运动损伤与网龄、性别有密切关系

网球运动损伤中男大学生损伤比率远远高于女大学生,这与男生参加网球运动的人数多和打球时间长有一定的关系。同时,男女大学生随着网龄的增长,损伤比率越来越小,这和他(她)们的网球技术的掌握度有密切关系。一般情况下,在网球运动过程中,随着正确技术动作的掌握和球性的提高,运动损伤的概率会逐渐下降。

3.2 网球运动损伤的部位与性质

关节是网球运动损伤的多发部位,在各类损伤中以关节韧带扭伤发病率最高,尤其是腕、踝和肘关节。其原因可能与网球运动本身的特点以及他(她)们的身体素质等因素有关。在腕、踝、肘这些关节周围的肌肉少韧带多,小块肌肉、韧带和肌腱将关节固定着。在平时的练习中,由于大部分大学生不重视小肌肉群的锻炼,再加上动作用力的不合理,极易造成腕、踝、肘关节的损伤。因此在网球运动过程中,除了要掌握正确合理的技术动作之外,还要加强与网球运动相关部位的训练。

3.3 网球运动损伤的原因

3.3.1 技术动作不正确 初学者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。本文结果显示,技术动作不合理已成为大学生网球运动损伤的最主要因素。

3.3.2 场地、装备不配套

许多高校没有比较正规的设施,场地用的是水泥、沥青等,而这种场地太硬、太滑,容易导致下肢关节的损伤。同时,网球装备的不到位也是大学生在从事网球运动过程中导致损伤的一个不容忽视的原因。例如,绝大多数学生穿的球鞋,用的球拍和球都是非专业的,球拍把柄的粗细不适宜、球拍减震效果的不好、球的弹性较差、硬度过硬等都是造成网球运动损伤的原因。本文结果也显示,因场地装备不配套引起的损伤占18.3%。

3.3.3 自我保护意识差 自我保护意识是体现大学生综合运动素质的一个重要因素,是他们在平时

的网球运动过程中慢慢形成的一种防止身体受伤的潜在意识。平时大学生由于对自我保护意识的淡薄,常常导致意外损伤的发生。本文结果显示,自我保护意识差是引起大学生网球运动损伤的第3大原因。另外,很多大学生在进行网球运动过程中,身体透支严重也将导致运动损伤的发生。

3.3.4 准备活动不充分 网球运动属于隔网对抗型运动项目,运动者处于不停地奔跑、移动、起动、骤停等一系列交替性运动之中,如果不做好充分的准备活动,肌肉处于僵硬状态,容易造成肌肉拉伤,关节扭伤或心血管系统劳损^[1]。从本文结果可以看出,网球运动损伤人数中约有10.2%因准备活动不充分而引起。

3.4 网球运动损伤的预防措施

3.4.1 掌握正确的网球技术 正确的掌握网球的各项技术,是预防网球运动损伤的关键。因此,在网球运动的过程中,一定要以学习规范的网球技术为重点,严格按照循序渐进的原则,学习和掌握网球的基本技能。形成良好的动力定型,以防止运动损伤的发生。

3.4.2 增强自我保护意识 选择合适的运动装备增强自我保护意识是预防网球运动损伤的重要保证。在平时的练习和比赛中,运用正确的技术动作击球以及事先对来球做出预判,不在场地做急停、急转身等动作,可有效地避免运动损伤的发生。

3.4.3 提高身体素质 身体素质主要包括柔韧素质、耐力素质、力量素质、灵敏素质和协调素质等几个方面。一般来说,网球运动损伤的发生与身体素质的好坏有密切关系,因此,在发展网球专项素质的同时,一定要提高身体素质,而且尤其要加强易伤部位的肌群、关节和韧带的锻炼。

3.4.5 准备活动要充分 做准备活动的目的是使大学生在进行网球运动之前,事先调动起中枢神经的兴奋性,以提高肌肉、关节等器官的功能,进而适应后面剧烈运动的需要。网球准备活动主要分为两部分:一是以绕网球场慢跑为主的一般准备性活动;二是以对墙练习和熟悉球性练习为主的专项性准备活动。这两项准备活动如果安排合适的话,可以大大减少运动损伤的发生率。

参考文献:

- [1] 赵斌. 运动损伤与预防[M]. 2版. 广西: 广西师范大学出版社, 2005: 108-112.

(收稿日期 2014-08-15)