

中图分类号:G804 文献标识码:A 文章编号:1006-8902-(2022)-10-121-3-JF

篮球运动中的运动损伤与科学预防

孙芸芸

(江苏省如皋中等专业学校 江苏 如皋 226533)

摘要: 篮球运动是最受青年喜欢的运动之一,但是在进行篮球运动时常常伴随损伤的发生,很容易影响身体健康。本文研究对象:16-18岁青年篮球运动中常见运动损伤的成因;运用的方法:文献资料法、问卷调查法、访谈法、数理统计法、逻辑分析法等多种研究方法;研究的内容:对青年篮球运动损伤安全防护情况、准备活动情况、损伤部位情况、损伤类型情况、常伤部复发情况进行深入地调查;发现影响青年篮球运动中常见运动损伤成因有:青年自我防护意识较差、运动前准备活动不充分、局部承受压力较大、技术动作不规范、旧伤治疗不彻底,复发损伤。

关键词: 青年 篮球运动 损伤 成因 预防措施

篮球运动是我国三大运动之一,在16-18岁青年群体中有着非常广泛的群众基础,相关的篮球赛事比赛也是将我国的篮球运动发展推向了高潮。青年作为祖国发展的希望,其身体素质一直是国家重点关注的问题,所谓少年强则国强,所以青年积极参与篮球运动对其非常有帮助,篮球运动作为一项国际化的运动项目,具有竞技性、娱乐性、观赏性等特点,非常受青年的喜爱。不仅能使得青年的身体素质增强,还能培养团结合作的能力,有助于青年的心理健康发展。但随着篮球运动的不断普及与发展,相对的技术要求也正在提高,对抗性也不断增加,这就导致在篮球运动过程中很容易发生运动损伤,危害青年的身体健康发展。因此本文通过对青年篮球运动中常见运动损伤情况进行调查研究,运用多种研究方法,对青年篮球运动中常见运动损伤进行调查,并结合实际情况提出预防措施,有助于指导和调整青年篮球运动技术,继而降低运动损伤的发生率,增强青年的体质,并为其他研究者提供一定的参考依据。

1、研究对象与方法

1.1、研究对象

本文以16-18岁青年篮球运动中常见运动损伤的成因及预防措施为研究对象。

1.2、研究方法

(1)文献资料法。

从中文数据库中以关键词“青年”、“篮球损伤”进行文献检索,查阅到了中国期刊网、万方数据资料中心、中文科技期刊等相关的硕士或者期刊论文,归类整理,为本论文提供理论参考。

(2)问卷调查法。

通过设计关于青年篮球运动中常见运动损伤的成因及预防措施的问卷,计划对16-18岁青年篮球运动者进行调查,对青年发放150份,问卷回收145份,问卷回收率为96.67%,其中有效问卷有142份,有效问卷回收率为97.93%,根据调查问卷的结果进行分析,为论文提供了一定参考价值。

(3)访谈法。

根据课题的需要,对篮球领域4名相关专业老师进行访谈,为论文的撰写提供更多的数据支撑。

(4)数理统计法。

将调查问卷当中收集到的相关数据进行整理总结,运用Excel制作成为表格运用到论文当中,作为论文的实际数据支持。

(5)逻辑分析法。

将收集的问卷和查阅的文献资料运用归纳和总结的方法进行整理,从而找出青年篮球运动中常见运动损伤的成因,并对此提出预防措施。

2、结果与分析

2.1、调查结果

(1)青年篮球运动损伤安全防护情况。

表1 青年篮球运动损伤安全防护了解情况调查表(n=142)

	非常了解	比较了解	一般	比较不了解	非常不了解
人数	14	22	29	47	30
百分比	9.86%	15.49%	20.07%	33.10%	21.48%

根据表1数据可以了解到,青年对篮球运动损伤知识非常了解的有14人,占调查青年总人数的9.86%,青年对篮球运动损伤比较了解的有22人,占调查青年总人数的15.49%,对篮球运动损伤知识了解一般的有29人,占调查青年总人数的20.07%,有47名青年对运动损伤知识比较不了解,占调查青年总人数的33.10%,还有30名青年对其知识非常不了解,占调查青年总人数的21.48%,由此数据可以说明,青年对篮球运动损伤的知识还不是很了解,在篮球运动中很容易造成损伤的发生,继而影响身体的健康发展。

表2 青年篮球运动损伤安全防护情况调查表(n=142)

	非常全面	比较全面	一般	比较不全面	非常不全面
人数	17	20	30	48	26
百分比	11.97%	14.44%	21.48%	33.80%	18.31%

根据表2数据可以得知,青年进行篮球运动时安全防护非常全面的有17人,占比调查总人数的11.97%,青年对篮球运动安全防护比较全面的有20人,占比调查总人数的14.44%,有30名青年篮球运动安全防护一般,占比调查总数的21.48%,对篮球运动安全

防护比较不全面的有 48 人, 占比调查人数的 33.80% 还有 26 名青年对篮球运动安全防护非常不全面, 由此可以说明, 青年自我安全防护意识比较差, 没有充分的做好安全准备, 继而增大篮球运动损伤的发生。

(2) 青年篮球运动前准备活动情况。

表 3 青年篮球运动前准备活动情况调查表 (n=142)

	非常充分	比较充分	一般	比较不充分	不做准备
人数	11	15	28	51	37
百分比	7.75%	10.92%	20.07%	35.56%	25.70%

根据表 3 数据可以得知, 青年在篮球运动前准备活动非常充分的有 11 人, 占比调查青年总数的 7.75% 篮球运动前准备活动比较充分的有 15 人, 占比调查青年总数的 10.92% 有 28 名青年篮球运动准备情况一般, 占比调查青年总数的 20.07% 篮球运动前准备活动比较不充分的有 51 人, 占比调查青年总数的 35.56% 另外还有 37 名青年在篮球运动前不做准备活动, 占比调查青年总数的 25.70% 由此数据可以说明, 青年准备工作并不是很充分, 在篮球运动前不愿意进行热身活动, 继而导致身体各项机能不能得到拉伸, 很容易发生运动损伤。

(3) 青年篮球运动中常见运动损伤部位情况。

表 4 青年篮球运动中常见运动损伤部位情况调查表 (n=142)

	指关节	踝关节	膝关节	腿部	头部	肩部	手臂	其他
人数	46	42	26	9	4	2	10	3
百分比	32.39%	29.58%	18.66%	6.34%	2.46%	1.06%	7.39%	2.11%

根据表 4 可以了解到, 青年篮球运动损伤的部位有很多, 其中青年指关节受到篮球损伤的有 46 人, 占比总人数的 32.39% 踝关节受到运动损伤的有 42 人, 占比总人数的 29.58% 膝关节受到篮球运动损伤的有 26 人, 占比总人数的 18.66% 腿部受到损伤的有 9 人, 占比总人数的 6.34% 头部受到损伤的有 4 人, 占比总人数的 2.46% 肩部受到篮球损伤的有 2 人, 占比总人数的 1.06% 还有 10 名青年手臂受到篮球损伤, 占比总人数的 7.39% 其他部位受到篮球损伤的青年有 3 人, 占比总人数的 2.11% 由此可以说明, 青年最容易受到指关节伤害, 其次就是踝关节和膝关节, 因为篮球需要手部的力量进行运动, 所以在运动过程中手指很容易受到撞击而产生损伤, 影响手部的健康。

(4) 青年篮球运动中常见运动损伤类型情况。

表 5 青年篮球运动中常见运动损伤类型情况调查表 (n=142)

	拉伤	扭伤	擦伤	挫伤	骨折	其他
人数	21	32	26	44	12	7
百分比	15.14%	22.54%	18.31%	30.99%	8.45%	4.58%

根据表 5 数据可以得知, 青年受到的损伤类型有很多, 最经常出现的类型有拉伤、扭伤、擦伤、挫伤、骨折等, 其中青年受到拉伤的有 21 人, 占比调查总数的 15.14% 发生扭伤的有 32 人, 占比调查总数的 22.54% 发生擦伤的有 26 人, 占比调查总数的 18.31% 发生挫伤的有 44 名, 占比调查总数的 30.99% 还有 12 名青年在篮球运动中发生骨折, 占比调查总数的 8.45% 受到其他类型损伤的青年有 7 人, 占比调查总数的 4.58% 由此数据可以说明, 青年的最容易发生挫伤现象, 其次就是扭伤, 因为篮球运动需

要大幅度的动作, 在运动中很容易因为技术不规范等现象导致损伤的发生, 影响身体的健康发育。

(5) 青年篮球运动中常伤部复发情况。

表 6 青年篮球运动中常伤部复发情况调查表 (n=142)

	非常充分	经常复发	偶尔复发	不怎么复发	不复发
人数	49	72	14	8	
百分比		34.51%	50.70%	9.86%	5.63%

根据表 6 数据可以了解到, 青年受到损伤的部位会经常复发的有 49 人, 占调查总人数的 34.51% 青年篮球运动中常伤部偶尔复发的有 72 人, 占调查总人数的 50.70% 损伤部位不怎么复发的有 14 人, 占调查总人数的 9.86% 还有 8 名青年篮球运动部位不复发, 占调查总人数的 5.63% 由此数据可以说明青年受到损伤的部位复发的现象还是比较明显的, 身体很容易造成二次伤害, 继而影响篮球运动水平, 所以及时降低篮球运动的发生才是关键。

表 7 青年篮球运动中损伤处理情况调查表 (n=142)

	非常及时	比较及时	一般	比较不及时	非常不及时
人数	19	21	27	51	24
百分比	13.38%	14.79%	19.01%	35.92%	16.90%

根据表 7 数据可以得知, 青年发生篮球运动损伤后能非常及时处理的有 19 人, 占比调查青年总数的 13.38% 发生篮球损伤处理比较及时的有 21 人, 占比 14.79% 青年发生损伤处理一般的有 27 人, 占比 19.01% 处理篮球运动损伤比较不及时的有 51 人, 占比 35.92% 还有 24 名青年处理损伤非常不及时, 占比 16.90% 由此数据可以说明, 青年在运动发生损伤后, 没有对伤口部位进行及时的处理, 对其不够重视, 导致损伤的加重, 严重甚至影响今后的篮球运动成绩。

2.2、调查结果分析

(1) 青年自我防护意识较差。

篮球运动非常受青年的喜欢, 但是在运动中受到损伤是常有之事, 所以怎样避免损伤的发生才是青年应该关注的问题。通过以上的问卷调查数据分析可以得出, 青年在篮球运动中自我防护意识比较差, 并且不了解篮球运动相关的安全防护知识, 导致在篮球运动时很容易发生运动损伤, 危害身体的健康, 分析造成以上问题的原因是由于青年对其安全防护知识比较不了解, 对青年的篮球安全宣传也比较少, 继而青年不了解相关内容, 在运动损伤发生时不能及时地发现和及时处理, 会造成更严重的危害; 另一方面由于篮球运动较为激烈, 在运动中比较忘我, 运动安全的自我保护意识降低, 这是造成损伤的主要原因之一。

(2) 运动前准备活动不充分。

任何一项运动在开展之前都要进行热身准备, 使得身体的各个关节都能得到舒展, 肌肉得到放松, 继而更好地进行运动, 所以准备活动非常重要, 是避免发生损伤的基础, 根据对以上的问卷结果数据分析可以得出, 青年在篮球运动前准备活动并不充分, 甚至不进行热身活动, 导致在运动过程中非常容易受到损伤, 各个身体关节以及肌肉也会因为得不到拉伸而受到不同程度的损伤。如果没有做好热身工作, 身体的各项机能没有被唤醒, 就会导致青年在

运动中不能进入状态,强行运动对身体的危害非常巨大,严重时甚至会造成韧带断裂,所以在篮球运动前及时做好热身准备活动,是降低损伤发生的有利途径。

(3)膝关节踝关节局部承受压力较大。

青年正处在成长发育的关键时期,身体各个部位需要均衡的发展,篮球运动主要运动的就是手部和腿部,所以青年在运动时会因为膝关节局部负荷量过大而造成损伤。根据以上的问卷调查数据分析可以得出,青年在篮球运动中指关节和踝关节最容易受到损伤,其次就是膝关节。篮球运动需要身体各个关节的配合才能更好地完成,但是常用关节一直处于运动状态,会使青年产生疲劳,继而在运动中用力不均,容易造成损伤的发生,影响身体的发展。分析造成以上问题的原因是由于青年正在精力非常旺盛的阶段,进行篮球运动时持续时间很久,有一部分青年会因为身体素质原因达不到长时间运动的要求,致使身体负荷量太大,身体局部部位长时间运动,承受的压力较大,继而影响篮球运动的效果,产生运动损伤。

(4)旧伤治疗不彻底,复发损伤。

青年在篮球运动过程中都会有不可避免的损伤发生,每个人的损伤的程度不同,受到损伤时处理伤口的情况也会有所不同。青年要在受到损伤时及时处理伤口,这样才能让损伤的程度降到最小,根据对以上的问卷调查分析可以得出,青年旧伤治疗不彻底,很容易造成旧伤复发,如果再受到新的损伤,会对身体造成二次伤害,损伤更加严重,影响今后的篮球运动。分析造成以上问题的原因是由于青年在损伤发生时对伤口处理不及时,有的青年认为自己身体强壮,不需要处理,仍继续运动,导致伤口程度不断加剧,造成不可估量的后果;另外一方面是由于青年受损伤后,没有一个恢复的过程,认为自己受伤不严重,继而再次进行篮球运动,导致损伤复发,对身体部位造成二次损伤。

3、结论与建议

3.1、结论

(1)青年自我防护意识较差。

通过以上的问卷调查分析可以发现,青年在篮球运动中安全防护意识较差,并且对篮球安全知识并不了解,由于对青年的安全知识宣传较少,并且青年在运动过程中较为集中,忽略了自己的安全防护,继而造成运动损伤的发生。

(2)运动前准备活动不充分。

通过以上的问卷调查分析可以发现,青年在篮球运动前准备活动并不充分,甚至是不进行热身就开始篮球运动,导致对身体造成很大的损伤,致使身体机能达不到运动状态,产生很严重的后果,所以及时进行热身准备非常有必要。青年在篮球运动时身体局部承受压力较大,身体的运动量超过负荷,由于青年正处于精力旺盛阶段,长时间的运动会让身体的局部部位吃不消,导致局部压力大,继而导致在运动中受到损伤。

(3)旧伤治疗不彻底,复发损伤。

通过以上的问卷调查分析可以发现,青年在进行篮球运动中技术动作掌握并不规范,很容易产生错误的动作,由于缺乏专业教练员的指导,青年都是自行摸索,所以掌握的技能可能存在错误,长期使用会对身体造成很大的损伤。青年发生篮球运动损伤时处理伤口不及时,旧伤治疗不彻底,导致旧伤复发,由于青年自我安全意识较差,对自己伤口不重视,继而导致身体受到二次伤害。

3.2、建议

(1)加强青年损伤预防意识,提高自我保护措施。

针对上述产生的问题,青年在进行篮球运动时应该加强青年损伤预防意识,积极向青年进行篮球安全防护知识宣传,让青年在发生损伤时能够及时地发觉并进行处理,降低损伤的发生频率,并且还要在篮球运动时让青年及时观察自己的身体情况,提高自己的安全保护意识,继而更好地避免损伤的发生,将损伤发生的程度降到最低。

(2)运动前做充足的准备活动,调动全身机能。

针对上述产生的问题,青年在进行篮球运动前应该做充足的准备活动,让身体各个关节和器官可以得到伸展,身体各个机能被唤醒,继而让身体进入运动状态,减少运动损伤的发生,青年可以在篮球运动时耽误几分钟进行拉伸运动,对脚踝、手指、膝盖等关节进行活动,让每一个关节都能得到伸展,从而在篮球运动时减少损伤。

(3)适当地减缓运动节奏,减轻局部承受压力。

针对上述产生的问题,青年在进行篮球运动时应该根据自身的身体素质适当合理的进行运动。在一定的运动时间内,可以进行短暂的休息,减缓运动的节奏,让身体局部部位可以得到暂时的放松,不再处于长时间运动的状态,减少损伤的发生次数。另外还要避免长时间的篮球运动,要根据不同的身体素质进行不同的运动量,避免身体负荷量过大造成运动损伤,保证身体能彻底恢复健康状态。只有损伤彻底恢复,才能在下次运动中更加安全,不会对身体造成更严重的损伤。

参考文献:

- [1]李凯.高校篮球运动中损伤的原因分析与预防[J].商,2014(50).
- [2]张涛,沙川华.篮球运动中膝关节损伤的生物学特征分析[J].西南民族大学学报(自然科学版),2010(5).
- [3]黄翔,黄柳倩.中学生篮球运动中踝关节损伤的原因及预防[J].玉林师范学院学报,2005,026(005).
- [4]杜旭.篮球运动中常见运动损伤的预防与恢复性练习[J].中国-东盟博览,2013(07).
- [5]尤红军,于浩,戈尔迪.浅析民族院校大学生业余篮球运动员膝关节半月板损伤的原因机制与预防[J].中央民族大学学报(自然科学版),2008,17(2).