

冰球运动受伤的预防

芬兰国家冰球队教练 S·利特索拉

教练员有责任设法防止队员受伤，这个工作他需要专家的帮助。我要说明，在我们做防止受伤和减少队内的疾病的工作时，专家、教练员、队的医生必须很好地进行合作。

准备期的训练

在这个训练期之前，教练员必须确实了解每个队员是否都处于良好的健康状态。队医必须给每个队员作详细的体格检查，特别是要查清楚在前一个训练或比赛期受伤队员的治疗情况，现在是否能够开始训练。许多时候我们允许了队员带伤进行训练，期待情况会变好起来。但是通常队员不能用全部能力去训练，而且伤势会继续变坏。他们应首先治好旧伤，做需要的医疗或手术，然后再开始训练，这比设法带伤训练要好，如果带伤训练弄不好的话就会失掉整个身体训练期甚至和一部分冰期的训练。另外要确实了解队员牙齿和血的检查都正常与否。仔细做到这些后，教练员才能确认队员们可以开始进行健康的训练了。这是防止伤病的第一步。

在进行身体训练之前，教练员需要了解这些体检的结果，以便根据每个队员的能力，制定适宜强度的训练计划。虽然我们是训练一个队，但由于现代训练需要运动员努力的程度极高，因此我们必须针对

每个人的不同情况加以注意。当训练的强度对每个队员都合适时我们就可以避免由于超负荷所出现的各种伤害，如踝、脚部的伤，小腿的损伤，以及由于负担过大重量而引起的其它伤害等。

在训练开始之前，教练员要切实检查训练场地是否有足够的安全保证，特别是跑的场地和球类练习的场地。同时另一重要方面是，教练员要关照运动员穿合适的运动衣和运动鞋。训练鞋必须是合适的尺寸，鞋底有足够的厚度，运动员不应穿已穿破的鞋。如果必要时运动员应穿戴训练用的帽、手套，以保证足够的保暖或防雨。穿合适的服装和鞋子训练是防止类似擦伤、踝、脚、小腿的损伤及冻伤等的有效手段之一。

教练员应牢记训练与休息之间最适宜的关系是什么？请牢记，训练只是给我们的身体以刺激，而能力的恢复和提高是在休息中出现。教练必须小心仔细，最好是经常测验检查，即要使整个训练期的训练强度和训练节奏都保持在合适的水平上，并保证运动员有足够的休息。超负荷的训练只能增加出现伤害事故的危险，而得到相反的训练效果。

另一方面，教练员还必须制订这样一个训练计划，即专门发展冰球专项所需要的各肌肉群。记住，腿的内收肌的训练是

必需的。如果在身体训练期里没有专门的训练，那么在冰期训练中的超运动员负荷能力以及受伤，教练员就必须负责任。增强肩带肌的力量以避免在冰期出现肩带肌的受伤也是非常重要的，因为这种伤害通常是很难治疗和需要很长时间才能恢复的。

有很多时候教练员们忘记了在训练前做足够的准备活动和在训练后做伸展放松活动是有多么大的重要性。如果训练处于紧张艰苦的阶段而我们又没有做足够的准备活动和每次训练后的伸展活动的话，我认为，在这个阶段（在身体训练期或冰上训练期里）全队应至少做一次一周的专门伸展练习，以保证运动员们的肌肉保持正常的长度和弹性。（例子请见美国业余冰球协会教练员手册15——16页）。安排这样的练习就可以减少对按摩和物理疗法的需要。

再一点，教练员应设法这样进行他的训练，即队员们训练时是积极的和愉快的。这样全队就会得到很好的训练动力。好的刺激和有正确训练动机的运动员肯定会减少因疲劳和缺乏训练动机而受伤的机会。

要仔细做到所有这些事教练员还需要有人帮助，即队的医生的帮助。教练员和队医应该共同掌握这些事并共同研究队里的这些资料，我认为队医应集攬下列这些资料：

一医生给运动员体检和验血结果的资料

一有关队员受伤后急救情况的资料

一正确的卫生学方面的资料

一营养和饮料方面的资料

一关于对休息的需要方面的资料

一关于对身体损害方面的资料——吸烟、喝酒等。

一关于使用合适与否的服装和鞋方面的资料。

我想医生向队员们讲这些事情要比教练员有利和有权威，而教练员每天要和队员们讲更多的其他事情。

冰上训练期和比赛期

在这两个阶段里与身体训练期一样，要做许多事情来防止伤害事故，而这都是许多新的问题。当冰上训练一开始，队员们又回到了他们所热爱的环境中，“我们又上冰了！”队员们通常都是带着这种非常兴奋的心情开始努力地训练。此时，教练员必须当心训练强度不能上的太高，如果超过了负荷就会引起困难和受伤，特别是滑行方面用力的肌肉的受伤。要知道，虽然队员们先前为增强内收肌做了跑的和专门性的训练，但作为实际冰上滑行来讲又是新的不同肌肉的合作用力。因此，冰上训练的开始必须要谨慎。我认为最好的办法是，冰上训练与轻度的耐力训练、力量训练结合进行，这种类型的训练要慢慢地减少，但在整个冰上训练期和比赛期都应贯穿有小数量的这种练习。

教练员必须仍旧记住，准备活动和训练后的伸展活动在冰上训练期也是同样重要的，注意了这个问题就可以有效地减少队中的伤害事故。在整个冰期防止受伤的工作主要是教练员的职责，因此他还必须留心队员们使用的护具是否完好和齐备，以及队员们是否总是穿戴齐备这些护具。

在过去这些年里有一种倾向，就是把所有的装备制做的尽可能的轻，大多数的商业广告宣传其护腿、冰刀、手套等是世界上重量最轻的。当然，发现新材料把运动员们的护具做的尽可能的轻是合理的，它可以使比赛更加快速和节省运动员们的力量。但是，如果这些装备不能充分地起

到保护作用，而只以重量轻为目标是不对的。现在这样的装备提供的越来越多，也就大大地增加了受伤的危险。

在冰上训练期防止伤害事故的另一重要方面就是必须有好的训练纪律。很多守门员的受伤就是由于同时射来两个球，许多队员们的受伤则是由于他们在训练时没戴头盔等。按照训练纪律教练员总是不可能达到足够的严厉的。此外，教练员还必须留心训练场地的灯光是否充足，冰球场的小门是否切实关好等。

受伤和疾病

虽然我们做了我们可能做的事，但在冰球运动中还是会有受伤出现，因此我们还必须会进行正确的急救和急救后尽可能是最好的治疗。这样做可以有效地减少受伤引起的消极影响。有许多这样的情况——在大多数的练习时、个人训练、自由时间等，队员在受伤或病倒时没有医生在场，此时最理想的就是由训练员或其他人进行有效的急救。大多数训练时的受伤需要的是冷敷法和不同类型的胶带、绷带，以及急救知识进行正确的急救。应该让每个队员学会这些知识，当他们在家里或进行个人训练受伤时，至少可以用冷敷或冰袋进行消毒，包扎等进行自我急救。

每个队员在医生那里都应有登记和排号。如果他们受伤或有病时，他们的责任是必须立刻去找医生，这一点很重要。因为正确的和迅速的急救，以及医生的治疗

可以减少许多天的停止训练时间，有时甚至是几周的时间。

最难办的事情是，当受伤或有病的队员能够训练或比赛时我们是否决定让他参加训练或比赛。我的意见是，如果队医肯定地说他不可以比赛，教练员就必须同意这个意见。另一方面，如果我们能够让队员使用绷带或注射（封闭）等方式的帮助去比赛，教练员必须估计和掌握怎样适度的使用这个队员。在这种情况下，即我们使用带伤或带病的队员比赛时我想强调一点，教练员或队医绝不要发表这样的报道，不论在比赛前或比赛中，也不要再输了比赛以后，即这个队员带着高烧或借助于注射进行比赛是榜样。如果我们对报界这样说，那么就会使人相信体育运动是残酷的，教练员和队医是冒不必要的危险让受伤或有病的队员比赛。在让他们带伤比赛时，我们只说他们在膝或踝部有点困难的情况下参加了比赛就足够了，而不是有什么更大的问题。

在这篇文章里我谈到一些有关教练员的职责，以引起教练们注意预防受伤和疾病。为了做好这方面的工作，教练员应该给全队制订一个医学计划——应该做什么，什么时间做，由谁来做。要起草和充实这个计划，教练员与队医需要紧密的合作。

付进学译自《第三届国际冰球教练员会议论文集》