

高职篮球教学中运动损伤预防与康复措施研究

王军

四川建筑职业技术学院 618000

【摘要】在职业篮球教学中，运动损伤问题十分常见。篮球运动本身具有高强度、高对抗的特点，学生在训练和比赛中极易因各种原因受伤，如准备活动不充分、技术动作不规范、场地设施不佳等。这些损伤不仅会给学生带来身体上的痛苦，影响其正常的学习和生活，还可能阻碍其篮球技能的提升，甚至对未来的职业发展造成不利影响。研究职业篮球教学中运动损伤的预防与康复措施，能有效降低损伤发生率，保障学生的身体健康，助力其更好地投入篮球学习与训练，提升职业篮球教学的质量和水平，为职业篮球人才培养提供有力支持。

【关键词】高职篮球；运动损伤预防；康复措施

Study on prevention and rehabilitation measures of sports injuries in high school basketball teaching

Wang Jun

Sichuan College of Architecture and Technology 618000

【Abstract】In professional basketball instruction, sports injuries are quite common. Basketball is inherently high-intensity and highly competitive, making it easy for students to get injured during training and games due to various reasons such as inadequate warm-up, improper technical movements, or poor facilities. These injuries not only cause physical pain but also affect their normal studies and lives, potentially hindering the improvement of their basketball skills and even having adverse effects on their future career development. Researching preventive and rehabilitation measures for sports injuries in professional basketball instruction can effectively reduce injury rates, ensure students' physical health, help them better engage in basketball learning and training, enhance the quality and level of professional basketball instruction, and provide strong support for the cultivation of professional basketball talent.

【Key words】higher vocational basketball; sports injury prevention; rehabilitation measures

1 引言

本文旨在深入探究职业篮球教学中运动损伤的发生规律、影响因素及预防措施，并针对性地提出有效的康复措施，以促进学生在篮球学习中的健康发展。研究采用文献资料法，广泛查阅国内外关于篮球运动损伤预防与康复的相关文献资料，了解研究现状和前沿理论，为本研究提供理论依据。采用问卷调查法，设计问卷对职业篮球教学中的学生进行调研，收集运动损伤的相关数据，分析损伤类型、原因等。采用访谈法，与职业篮球教师、教练及专业康复师进行交流，获取他们在运动损伤预防与康复方面的经验和建议，为研究提供实践指导。

2 职业篮球教学中运动损伤概述

2.1 运动损伤的定义与分类

运动损伤是指在体育运动过程中，人体组织或器官受到的解剖上的破坏或生理上的紊乱。从不同维度看，分类各异。按组织结构分，有皮肤、肌肉肌腱、关节软骨、骨及骨骺、

滑囊、神经和血管损伤等；按轻重程度分，可分为轻度、中度和重度，轻度基本不影响工作能力，重度则需长期住院治疗；按运动能力丧失程度分，也有轻、中、重之分，轻度伤后仍能进行体育活动；按伤后皮肤或黏膜完整性分，有开放性损伤和闭合性损伤；按病程分，有急性损伤和慢性损伤。

2.2 职业篮球教学中常见运动损伤部位

在职业篮球教学中，学生易受伤部位较多。下肢方面，踝关节因频繁起跳、落地及变向，易发生扭伤，尤其是外侧韧带扭伤；膝关节在跑动、急停、转向等动作中，韧带和半月板易受损，如前交叉韧带撕裂。腰背部也常受伤，由于篮球运动中腰部需频繁屈伸、扭转，如准备活动不充分或动作不规范，易致腰部肌肉拉伤或急性腰扭伤。上肢则可能在争抢球时，因碰撞、摔倒等导致手腕、肘关节等部位受伤。

2.3 职业篮球教学中常见运动损伤种类

职业篮球教学中常见的运动损伤种类多样。扭伤较为常见，如踝关节扭伤，多因踩到他人脚或被绊所致。拉伤也时有发生，肌肉或肌腱在过度牵拉下受损，如大腿后群肌肉拉伤，通常是动作幅度过大或准备活动不充分引起。挫伤多出现在身体碰撞时，肢体被钝物撞击致伤。还有脱臼与骨折，

前者如肩关节脱臼,后者如手指骨折等,多在激烈对抗或意外摔倒时发生。慢性劳损也不可忽视,如“跳跃膝”,是因膝关节过度使用致髌骨肌腱病变。

3 职篮球教学中运动损伤的原因分析

3.1 技术动作因素

在职业篮球教学中,技术动作因素是导致运动损伤的重要原因之一。篮球运动技术复杂多样,若学生未能正确掌握,便极易引发损伤。比如投篮动作,若上肢发力不协调,肘关节过度外展,就可能导致肘关节损伤。运球时,若手指、手腕动作不规范,用力过猛或方向错误,容易造成手指扭伤或手腕挫伤。又如突破上篮,身体重心控制不当,落地时脚部着地位置不合理,极易导致踝关节扭伤。防守时,错误的抢断动作可能使身体失去平衡,引发摔倒、碰撞等,造成擦伤、挫伤甚至骨折等严重损伤。技术动作不规范,不仅影响运动表现,更会大大增加运动损伤的风险。

3.2 身体素质因素

身体素质不足同样是职篮球教学中运动损伤的关键因素。力量不足的学生,在对抗中难以保持身体稳定,容易被撞倒或失去平衡,进而导致摔伤、扭伤等。柔韧性差的学生,关节活动范围受限,在做大幅度的动作时,如变向跑、跳跃等,关节和肌肉就可能因过度牵拉而受损,引发拉伤。耐力不足会使学生在长时间运动后,身体疲劳,神经系统和肌肉的反应能力下降,动作协调性降低,更容易出现错误动作,从而增加受伤几率。速度素质差的学生,在快速移动中难以准确控制身体,容易与其他球员发生碰撞,导致各种损伤。良好的身体素质是预防运动损伤的基础。

3.3 心理因素

心理因素对职篮球教学中运动损伤的影响不容忽视。紧张是常见的心理状态,过度紧张会使学生肌肉僵硬,动作不协调,反应迟钝。在比赛中,面对强大的对手或关键的比赛时刻,过度紧张的学生可能无法正常发挥技术动作,容易出现失误,进而导致受伤。注意力不集中也会引发损伤,学生在比赛中若不能全身心投入,就可能错过对手的动作变化,无法及时做出反应,从而被对手撞倒或摔倒。生活应激和日常生活中的冲突,如考试压力、与队友关系紧张等,会削弱学生有效处理应激的能力,使其在训练和比赛中无法保持最佳状态,增加受伤风险。心理因素虽无形,却对运动损伤有着重要影响。

3.4 场地器材因素

场地器材因素是职篮球教学中运动损伤的重要外部原因。场地不平是常见问题,地面有坑洼、凸起或积水,都可能导致学生在跑动、跳跃时摔倒,引发擦伤、扭伤甚至骨折。场地过硬,缺乏足够的缓冲,也会增加落地时对关节和骨骼

的冲击,容易造成关节损伤和应力性骨折。器材损坏同样危险,如篮球架不稳,可能在学生碰撞时倒塌,造成严重伤害;篮球质量不佳,表面过于光滑或硬度不合适,会影响学生的手感,增加控制球的难度,容易导致摔倒、碰撞等损伤。场地器材的维护和管理至关重要,直接关系到学生的运动安全。

3.5 教练与教学因素

教练与教学因素在运动损伤中也扮演着重要角色。教练指导不当是主要原因之一,如未能根据学生的身体素质和技术水平进行针对性教学,安排过高难度的动作或训练强度,学生就可能因无法完成而受伤。教练在教学过程中对技术动作的讲解和示范不准确,学生模仿错误动作,也会增加损伤风险。教学安排不合理也会导致损伤,比如训练内容单调,缺乏必要的身体素质和专项技术训练,学生身体素质无法得到全面提升,技术动作难以熟练掌握;训练强度过大,没有合理安排休息时间,学生身体过度疲劳,容易引发各种损伤。教练的专业能力和教学水平对预防运动损伤至关重要。

4 职篮球教学中运动损伤的预防措施

4.1 加强技术知识传授

在职业篮球教学中,加强技术知识传授至关重要。教师可通过多种方式让学生掌握正确技术动作。一方面,运用演示法,教师亲自示范或借助多媒体展示标准动作,让学生直观感受动作细节。另一方面,采用讲解法,用简练准确的语言剖析技术动作方法、要领及注意事项。还可组织学生进行身体练习,分解练习与完整练习相结合,从简单到复杂,个人技术练习、配合性练习与对抗练习穿插进行。如运球教学,先分解手指、手腕动作,再完整练习,结合实战对抗练习,让学生在情境下巩固技术动作,减少因技术错误导致的运动损伤。

4.2 养成热身与放松习惯

热身与放松活动在篮球教学中不可或缺。热身活动能让身体预热,血液循环加快,肌肉粘滞性降低,关节灵活性增强,使身体更快进入运动状态,有效预防大运动量下的损伤。教师要引导学生做好全身热身,包括慢跑、活动关节、拉伸肌肉等。放松活动则能梳理肌肉状态,降低心率,防止肌肉过度疲劳和肌细胞混乱,加速身体恢复。运动结束后,可带领学生进行静态拉伸,按摩肌肉,缓解疲劳。养成热身与放松习惯,能让学生在篮球学习中更好地保护自己,降低运动损伤风险。

4.3 改善场地器材设施

改善场地器材设施是预防运动损伤的重要举措。学校应充分利用空中、地下、屋顶等空间,增加运动场地数量与面积,如在屋顶建设篮球场等。采用新型材料和技术,提高运

动场地质量,如使用防滑、减震性能好的地面材料。对于器材,定期检查维修,及时更换老化、损坏的篮球架、篮球等。保证场地平整,无坑洼、积水,器材安装稳固,符合安全标准。还可建立场地器材使用与维护制度,安排专人管理,确保学生在安全、舒适的场地和器材上进行篮球学习与训练,降低因场地器材问题引发的运动损伤。

4.4 增强学生身体素质

针对职篮球教学中学生易受伤部位,需增强学生身体素质。对于下肢,可进行深蹲、硬拉、跳跃等力量练习,提高踝关节、膝关节周围肌肉力量与稳定性,增强腿部爆发力。腰背部方面,做平板支撑、仰卧起坐、俯卧挺身等练习,加强核心力量,提升腰部肌肉的耐力和抗扭伤能力。上肢则可进行哑铃弯举、俯卧撑等练习,增强手腕、肘关节及上肢肌肉力量。柔韧性训练也不可忽视,通过拉伸运动,如坐位体前屈、弓箭步压腿等,增加关节活动范围,提高肌肉弹性,预防拉伤等损伤。

5 职篮球教学中运动损伤的康复措施

5.1 力量训练提高核心躯干支柱力量

在职业篮球教学中,利用瑞士球和 TRX 等器械进行力量训练,能有效提高核心躯干支柱力量。以瑞士球为例,进行瑞士球仰卧起坐时,将瑞士球贴于背部,双腿屈膝踩于垫面,双手置于头部两侧,收紧腹部并用力向上抬起肩胛骨即可。这种方法垫高了中下背部,省略起身过程,只需做半程动作就能收紧腹部,强化上腹部肌肉,建议做 4 组*15 次。运用 TRX 训练时,可做 TRX 仰卧位卷腹,上身以臀桥姿势开始,双脚脚跟挂在固定带内,以肩膀和脚跟为支点,收紧核心,然后撑起身体,注意身体不要变形,将双膝屈曲臀部靠近,保持骨盆稳定,动作频次为 5-10 次/组,3-4 组即可。这些训练能增强腹部、背部和臀部肌肉力量,提高核心稳定性,有助于预防运动损伤,加速损伤后的康复。

5.2 动作训练加强绳肌群肌力

绳肌群肌力对于篮球运动员来说至关重要,通过下肢拉动作等训练可有效提升。在健身区进行绳肌卷曲,平躺在地面,双脚放在健身球上,双臂自然放在身体两侧,掌心向下,臀肌收紧,将臀部向上抬起,直到身体呈一条直线,保持该

姿势几秒钟,然后缓慢放下,这种方法对锻炼绳肌、臀肌和核心非常有帮助。还可以进行哑铃深蹲,双脚与肩部同宽站立,双手握着一只哑铃举至肩膀高度,臀部向后下方下沉,身体重量集中在脚跟,做出深蹲的姿势,再恢复原始站立姿势,背部始终挺直,挺胸抬头,主要增强股四头肌、绳肌和肩膀。硬拉练习也很有效,双手握着哑铃,双脚与肩部同宽站立,双臂自然下垂放置于大腿前侧,以髋部为中轴,背部保持挺直向前倾,双臂沿着腿前侧下垂,臀部略微向后,膝盖稍微弯曲,将哑铃尽可能降低,直到腿后侧感受到拉伸,再恢复原始姿势,这些训练能增强绳肌群肌力,提高下肢力量和稳定性,预防运动损伤。

5.3 利用器械放松阔筋膜张肌筋膜

阔筋膜张肌筋膜紧张会影响运动表现,利用按摩棒等器械可进行有效放松。放松时,侧卧在垫子上,脊柱伸直,将按摩棒放于髋关节下方,交叉小腿,上面的脚放在地板上。缓慢摇动髋关节,找到阔筋膜张肌的压痛点,在该位置停留 30 至 90 秒,直到不适感降低。过程中要注意呼吸,不要屏气,可适当调整身体姿势以增加或减少压力。切换对侧重复进行。按摩棒的使用能缓解阔筋膜张肌的紧张和疼痛,提高肌肉的柔韧性,促进血液循环,加速肌肉恢复。对于经常进行高强度篮球训练的学生来说,定期利用按摩棒放松阔筋膜张肌筋膜,能预防肌肉紧张和损伤,提高运动能力,保证在篮球教学中的良好表现。

结论

本文聚焦职篮球教学中运动损伤预防与康复措施,深入剖析了运动损伤的定义、分类及常见部位与种类。从技术动作、身体素质、心理、场地器材、教练与教学等多维度探究损伤原因。提出加强技术知识传授、养成热身与放松习惯、改善场地器材、增强身体素质、加强体育道德与知识宣传教育及提高学生自我保护意识等预防措施。在康复措施方面,强调力量训练提高核心躯干支柱力量,动作训练加强绳肌群肌力,利用器械放松阔筋膜张肌筋膜。这些研究成果为职篮球教学中的运动损伤预防与康复提供了理论参考与实践指导,有助于降低运动损伤发生率,保障学生健康,提升教学质量。

参考文献

- [1]宋长业.中职篮球教学中预防学生踝关节运动损伤的策略探讨[J].冰雪体育创新研究, 2024, 5 (19): 172-174.
- [2]欧余倬.中职篮球教学中学生踝关节损伤原因及预防研究[J].青少年体育, 2022, (07): 110-111.
- [3]欧志强.谈中职篮球教学中意外损伤的预防策略[J].当代体育科技, 2018, 8 (05): 16+18.
- [4]张晓栋.中职篮球教学课中意外损伤的预防策略探讨[J].当代体育科技, 2016, 6 (33): 15-16.