

DAXUE TIYU YUNDONG YU KANGFU XUNLIAN YANJIU

大学体育运动与 康复训练研究

周梅芳 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

大学体育运动与康复训练研究

DAXUE TIYU YUNDONG YU KANGFU XUNLIAN YANJIU

周梅芳 著



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

大学体育运动与康复训练研究 / 周梅芳著. — 西安:
西安交通大学出版社, 2017.5 (2017.9重印)
ISBN 978-7-5605-9704-1

I. ①大… II. ①周… III. ①大学生—运动训练—研
究 IV. ①G808

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第115260号

书 名 大学体育运动与康复训练研究
著 者 周梅芳
责任编辑 侯君英 张 明

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)

网 址 <http://www.xjtupress.com>
电 话 (029) 82668357 82667874 (发行中心)
(029) 82668315 (总编办)

传 真 (029) 82668280
印 刷 虎彩印艺股份有限公司

开 本 700mm×1000mm 1/16 印张 10.5 字数 220千字
版次印次 2017年6月第1版 2017年9月第2次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-9704-1
定 价 49.00元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029) 82668851 (029) 82668852

投稿热线:(029) 82665370

读者信箱:qsfs2010@sina.com

版权所有 侵权必究

前 言

随着世界竞技体育的不断发展，对运动损伤的治疗及康复，涌现出新的理论与方法，更加注重从运动训练角度对运动员运动损伤的影响，来探讨运动损伤的康复，传统方法只从伤病本身应对理论与实践，已经很难适应快速发展的竞技体育实践的需要，迫切需要新的理论和认识加以阐述并用于实践指导。因此，如何科学训练、减少运动损伤以及损伤后的体能恢复也一直是运动训练亟需解决的重要难题之一。

本书针对大学体育运动与康复训练进行研究，首先明确了有关大学体育运动相关理论基础，进而针对篮球运动、乒乓球运动、田径运动、羽毛球运动、足球运动、网球运动 6 个方面的康复训练进行了具体的分析，科学地阐述各种损伤类型及原因和康复训练方法等。

本书共 6 章，约 22 万字，由南京大学周梅芳撰写。在撰写的过程中，吸收了部分专家、学者的一些研究成果和著述内容，在此表示衷心的感谢，由于笔者水平有限，难免会有缺点和错误，恳请广大读者批评指正！

周梅芳

2017 年 1 月

目 录

第一章 大学篮球运动与康复训练研究	1
第一节 大学篮球运动发展概述	1
第二节 大学篮球运动损伤类型及原因	9
第三节 大学篮球运动康复训练方法	16
第二章 大学乒乓球运动与康复训练研究	25
第一节 大学乒乓球运动发展概述	25
第二节 大学乒乓球运动损伤类型及原因	35
第三节 大学乒乓球运动康复训练方法	42
第三章 大学田径运动与康复训练研究	53
第一节 大学田径运动发展概述	53
第二节 大学田径运动损伤类型及原因	62
第三节 大学田径运动康复训练	71
第四章 大学羽毛球运动与康复训练研究	81
第一节 大学羽毛球运动发展概述	81
第二节 大学羽毛球运动损伤类型及原因	90
第三节 大学羽毛球运动康复训练方法	99
第五章 大学足球运动与康复训练研究	109
第一节 大学足球运动发展概述	109

第二节	大学足球运动损伤类型及原因	118
第三节	大学足球运动康复训练方法	126
第六章	大学网球运动与康复训练研究	134
第一节	大学网球运动发展概述	134
第二节	大学网球运动损伤类型及原因	140
第三节	大学网球运动康复训练方法	150
参考文献		161

第一章 大学篮球运动与康复训练研究

篮球运动在高校里是开展最普及和最受欢迎的体育项目之一，甚至成为一些大学生日常生活中不可或缺的部分。篮球运动对大学生产生重要积极影响，不仅可以锻炼身体、丰富课余生活，体验运动过程中所带来的特有乐趣；也有助于培养学生爱国主义、集体主义、顽强拼搏、团结协作、遵守纪律等优良品质，潜移默化地促进大学生优良品质的养成。同时，篮球运动对促进高校校园体育文化也有着积极作用。

第一节 大学篮球运动发展概述

篮球运动是 1891 年由美国人詹姆斯·奈史密斯发明的。当时，他在马萨诸塞州斯普林菲尔德基督教青年会国际训练学校任教。由于当地盛产桃子，这里的儿童又非常喜欢做用桃子投入筐的游戏。这使他从中得到启发，并采用一些足球、曲棍球等其它球类项目的特点，创编了篮球游戏，逐渐演变成了今天的篮球运动。

一、大学篮球运动体育文化概述

篮球文化广义上是指以篮球运动为活动形式来体现体育道德和价值观的一种社会意识，是围绕篮球运动而产生的精神和物质财富的总和。狭义的则是指通过篮球运动进而获得的价值观以及感悟出的篮球运动的观念、战术的思想以及战术的意识，进而使运动者自身的身心得到和谐健康的发展，尤其以精神为核心的一种社会现象。同时篮球文化是观赏和参与篮球运动的人的思维方式和行为方式的制度化凝结，是篮球运动的知识、技能、习俗和制度的总称。其核

心是篮球价值观的群体共识,其实质是篮球运动的“人化”和“化人”。它的构成既包括篮球参与者的观念文化,也包括篮球参与者的行为文化;既包括意识形态的软文化,也包括物质形态的硬文化。

(一) 高校校园体育物质层面

物质层面作为高校校园文化的外在标志,承载着高校校园体育制度层面和精神层面。它主要包括高校里的体育场馆建筑、体育设施、运动器材、对体育相关的消费、体育师资队伍建设和体育图书期刊音像信息传播等,与体育有关的所有实物都可以被划分到校园体育物质层面之中。

(二) 高校校园体育制度层面

高校校园体育制度层面是指在体育教学、竞赛、娱乐等活动中要求学生共同遵守的规程、行为准则和文化体系,它是在体育教学实践中形成和发展起来,并通过条文或大家认可下来的。高校校园体育制度层面处于物质层面和精神层面的中间,是高校校园体育文化能够顺利进行的制度保障。高校校园体育制度层面包括了体育教学、管理、科研、体育竞赛、体育协会等有关的组织和管理的规章制度,主要体现为校园体育制度与校园体育传统两个方面。

(三) 高校校园体育精神层面

校园体育精神层面是校园体育文化的精髓和核心。高校校园体育精神层面是指一定历史阶段,在高校体育文化建设中积淀、整合和提炼出来的,能反映高校体育文化的行为准则、价值观念和意识的总和,同时也是高校大学生的体育精神生活方式和意识形态的反映。它一旦形成,就能起到方向标和向心力的作用,影响大学生的体育运动习惯、意识、精神等,有利于培养大学生积极向上的乐观性格、顽强拼搏的意志品质、遵纪守法的处事原则、团结协作的集体观念。包括大学生的体育知识、体育目标、体育观念、体育风尚、体育精神和体育道德六个方面。

物质层面、制度层面和精神层面是一个有机统一体,缺失哪一个都无法独立存在,它们之间相互依托、相互渗透。其中,物质层面是基础,制度层面必要保障,精神层面是核心。

二、高校校园体育文化的特征

学校作为社会重要的组成细胞,不能脱离民族的、时代的文化背景而存在,与其他亚文化形态一样,高校校园体育文化在一定程度上是社会文化的缩影,也是社会大文化中一个具体的组成部分。高校校园体育文化的生存发展既受到社会文化特征的制约,又有其自身的独特表现。

（一）客观性

高校校园体育文化是在长期的教学实践中逐步形成的，是一种文化的历史积淀，它在社会文化环境和学校本身发展的合力作用下形成，尽管不排除人为的主观努力，但从总体上看是客观的、独立的。

（二）连续性和继承性

高校校园体育文化和其他文化一样，同样也具有历史延续性，是可以形成传统和风气的。学校体育传统和风气是指一个学校在体育活动方面形成并进行的带有普遍性、重复出现和相对稳定的一种集体风尚，是学校教育的一种氛围与环境，是师生员工共同创建的校园文化。一般认为，传统多指纵向性的继承，风气更多指的是横向性的传播。高校校园体育文化开展的如何，主要看学校体育传统和体育风气。因此，高校校园体育文化不是在短时间内可以形成的，需要长时间的积累和人们坚持不懈的努力。

（三）时代性

任何文化都是时代的产物，高校校园体育文化也不例外。在高校校园体育文化的形成和发展中，其内容与形式都受到一定时代的政治体制、经济体制、教育体制及社会结构、文化风尚等的制约，受到时代特征的影响，就是高校校园体育文化的时代性。如20世纪50年代我国实行的全民健身热、贯彻劳卫制，在校学生的体育成绩要达等级运动员的标准；60年代中期至70年代末的“文化大革命”学校体育几乎处于瘫痪状态；80年代学习女排热；90年代初期又是足球热；现在是学校要落实全民健身计划以及《体育与健康》课程标准的改革。总之，时代的体育精神特点感染着高校校园体育文化，高校校园体育文化又反映着时代的体育面貌。

（四）闭合性

从组织观念来看，学校是一个大组织，其内部由一个个小组织构成，因此，具有组织层次分明、组织单位集中的特点，这就给高校校园体育文化带来了一方面内容上向开放方面发展，但另一方面也存在形态上相对闭合的特点。例如学校里的专业、年级、班级以及体育协会等，这些群体组织形成的相对闭合的体育文化圈，形成了相对独立的群体、相对固定的群体、相对定向的实际对象。

（五）动态性

高校校园体育文化形成的主体是在校大学生，他们天生好动、追求时尚、与时俱进，不习惯于沉默与安静。在学习之余所钟情的是既能调剂生活，又能

获得各种瞬息万变、充满强烈动感的体育活动。在紧张的学习闲暇,能调节学习生活节奏、和谐心灵、陶冶情操、积极休息的便是校园体育活动,也使校园充满动态的感觉。

三、高校校园体育文化的功能

(一) 促进学生身心发展

高校校园体育文化是通过身体运动的方式进行的,它要求人体直接参与活动,这是高校校园体育文化最本质的特点之一,并决定了校园体育具有促进学生身心健康的功能。主要表现在能改善和提高人的中枢神经系统的工作能力;促进机体的生长发育,提高运动能力;促使学生身体机能的提高;调节学生的心理,使学生朝气蓬勃、充满活力。

(二) 规范学生道德水准

高校校园体育文化是一种群体文化,它有赖于群体的共建,同时又反作用于每个个体,使个体把这种集体的行为风尚,内化为自我的要求。高校校园体育文化以它丰富多彩的活动内容,吸引着学生参与。高校校园体育文化活动常采用竞赛、评比和奖励优胜等方式,有助于培养学生的竞争意识和开拓精神;对于防止和矫正学生的不良品德,提高自身品质,具有显著的作用。

(三) 促进学生智力发展

高校校园体育文化对促进学生的智力发展有着重要作用。第一,健康的体质,特别是健全的神经系统,是智力发展的物质基础。第二,通过体育锻炼,可以培养敏锐的感知能力、灵活的思维能力、丰富的想象能力、良好的注意力和记忆力。第三,可以使学生进行积极休息,消除大脑的疲劳,恢复和提高大脑的工作能力,从而提高学习的效率。

(四) 提高学生美育意识

体育本身是一种健与美统一的活动,体育锻炼能使学生体魄健美、体形匀称、姿态端正、动作矫健,这些既是健康的标志,又是人体美的表现。高校校园体育文化能以丰富的内容和独特的形式,培养学生的形体美、动作美、姿态美、仪表美和心灵美,使学生树立正确的审美观,提高感受美、表达美、鉴赏美和创造美的能力。

(五) 培养学生良好品质

体育活动不是一个简简单单的过程,学生在从事体育活动过程中,会遇到困难,伤痛和伤病,只有克服它们才能真正享受体育的快乐。因此,通过体育

活动可以培养学生吃苦耐劳、克服困难、挑战自我、超越自我等良好的意志品质。

（六）培养学生集体主义和爱国主义精神

校园体育文化活动多表现在集体活动，这种活动不仅包括上场的同学，还包括后勤服务、啦啦队的同学。通过活动，能够使同学们在争取集体荣誉的同时，体验到作为集体成员的一种尊严，融洽人际关系，锻炼集体协作精神，从而形成强烈的集体荣誉感。同学们通过观看奥运会、世界锦标赛，每当比赛中奏国歌、升国旗、国家队获得胜利的时候，每个同学的内心是无比激动自豪，增强了以国家为单位的民族认同感。

四、篮球运动在大学校园体育文化的发展

目前，绝大多数的高校都成立了独立的篮球运动队和篮球运动俱乐部，而且篮球运动在大学校园中的发展也越来越快，受到了多数大学生的喜爱，为学校校园体育文化的健康发展有着极其重要的推动作用。

（一）NBA 联赛对高校校园体育文化的影响

美国是篮球运动的发源地，NBA 联赛也是目前世界上开展最受欢迎、水平最高的国内篮球赛事之一，它对美国的经济、文化发展及篮球运动在全世界范围内的传播都有重要影响，NBA 联赛可以说是全世界篮球顶尖高手证明自我的大舞台，队员个个身怀高超的技艺，这些球员也不同程度地成了高校学生心目中的偶像，因此观看 NBA 联赛对高校学生的影响是巨大的，同时也是推动篮球运动在大学校园发展的重要推动力。

1. 加深对美国文化的认识

通过观看 NBA 联赛，了解到更多的美国文化。美国作为世界上的超级大国，强大的不仅仅是它的经济，强盛的经济背后是强大的文化作后盾。作为未来祖国栋梁的大学生有必要从各个方面了解美国的文化，观看 NBA 就是一条非常行之有效的渠道。在 NBA 赛场上可以看到很多各种各样的个性球员，他们有的特立独行只注重个人表现，有的标新立异吸引观众眼球，进而了解美国的一个重要文化是倡导自由，同时也认识到勇敢、挑战、团队合作和创新这些良好的品质也是备受美国人推崇的品质。这一传统文化使大多数美国人，尤其是大多数从事竞技运动的美国人，形成了敢于挑战、崇尚团队合作、不怕竞争、想成为英雄的品质。由于偶像效应，大学生篮球爱好者会在平时学习生活中更加愿意表现自己，肆意张扬个人魅力、勇于挑战、敢于打破中国几千年来一直遵循的“中庸之道”的循旧模式，表现出敢于竞争拼搏、敢于创新立

意,从而把个人的气质和才华展现淋漓精致。

另外,通过赛前对主场队伍所在城市的介绍,大学生还可以了解到更多的美国城市以及相关的文化背景。通过主场队伍的表现,以及赛前和每节之间丰富多彩的啦啦队表演与互动活动,可以了解到那里浓厚的人文关怀观念。由此,大学生在观看 NBA 转播的时候,可以了解到更多的篮球文化知识,提高自身文化素质。

2. 提高校园体育文化美育意识

众所周知,NBA 联赛聚集了世界上最好的篮球运动员,良好的身体素质、强大的空中优势以及精湛的球技;他们那精妙的传球、精确的投篮、娴熟的运球以及势大力沉的灌篮给人一种美不胜收的感觉;“空中接力”扣篮、最后时刻的“绝杀”、每日“五佳球”等精彩场面冲击你的视觉;战术上追求精简实效、灵活多变,再加上胜负的悬念。观看 NBA 比赛如同观看一场篮球运动盛宴,令人心旷神怡、回味无穷,这便是体育美的获得和欣赏。此外,NBA 比赛中还充满“斗智”,智慧的较量使比赛精彩纷呈,战术行动真真假假、声东击西、变化莫测,使比赛场面瞬息万变、扣人心弦,极大地增强了比赛的精神美。通过观看 NBA 提高大学生对体育美和精神美的认识与欣赏能力。

3. 促进校园体育文化培养学生优良品质

在 NBA 赛场上,可以看到每位球员不仅是在进行身体上的激烈对抗,同时是在比技术、比智慧、比心理的竞争,更是在比思想、比作风的竞争,这些都有利于影响学生敢于竞争的精神以及优良竞争品质的养成。另外,NBA 赛场上相当注重团队精神、集体合作和全局观念在球队中的灌输,这不仅对培养大学生协作精神具有良好的促进作用,而且可以培养大学生相互之间团结友爱的集体主义精神。同时虽然 NBA 比赛胜负存在悬念,但最终还是有输有赢,哪怕只赢了对对手 1 分。通过 NBA 比赛让学生重新认识和理解胜败的概念,可以培养学生胜不骄、败不馁的好作风。总之,通过观看 NBA 能达到促进高校校园体育文化培养学生优良品质的目的。

4. 强化校园体育文化规范学生遵守规则

NBA 联赛针对球员制定了完善的竞赛规则,球员只有在规则允许的范围之内才可以尽情展示自己的技术和个性,如果技术和个性逾越了这些规则,就必然会受到相应的惩罚、警告、犯规、技术犯规、被罚出场、甚至禁赛罚款。球员如果违反了合约的规定,爆发丑闻同样会受到严厉的处罚,甚至被驱逐出联赛。最重要之处就是不管比赛规则还是合约准则,它都像法律一样对每个球员一律平等。大学生在观看 NBA 的时候会感受到球员与球员、球员与裁判、球员与观众之间的互相尊重,同时裁判针对每位球员都是公正、公平的

执裁,不会考虑球员的学历、身价、社会地位等,都一视同仁。大学生在日常学习生活当中的认识理解,在社会上或学校里确实有个人的自由,但是没有绝对的自由,如果超出了国家法律或校规校纪所规定的范围,就必然会受到国家或学校的处罚,无关个人自身的身份和地位差距、无关个人自身的能力的高低。让大学生深刻体会法律面前人人平等的原则,规范学生遵守规则的作用。

(二) 篮球球星姚明对高校校园体育文化的影响

2012年中国男篮的噩梦奥运,使广大球迷深刻认识到姚明在以前中国男篮的重要作用,并急切盼望第二个“姚明”的出现。姚明,1980年生于上海,2002年以NBA历史上第一位外籍状元秀身份被休斯敦火箭队选中。经过个人的不懈努力,成为美国NBA联赛及世界篮坛巨星,中国篮球史上里程碑式人物。由于伤病原因,姚明于2011年7月20日退役。姚明以高超球技,顽强进取精神,谦逊幽默气质与人格魅力,赢得了世界声誉,被美国《时代周刊》列入年度“世界最具影响力100人”,被中国体育总局授予“体育运动荣誉奖章”“中国篮球杰出贡献奖”。姚明让世界对中国有了新的了解与认识,让更多的人关注、喜爱篮球。姚明的意义与价值,超越了篮球运动,超越了国界,当然姚明对高校校园体育文化也产生了极其深远的影响。

1. 激发学生参与体育运动的兴趣

2012年8月29日在四川首届“2012姚基金希望小学篮球秀”公益活动上,姚明表示中国学校体育活动的发展还在起步阶段,希望中国在这方面能学习美国,姚明的说:“在学生的生活中,体育远远落后于学习,体育应该扮演更重要的角色,多参与体育活动,孩子们会更有信心,也会更快乐”。姚明对目前中国学校体育活动的看法与建议,必然会得到政府、学校、家长的高度重视,也必然会激发学生参与体育运动的兴趣。

姚明激发学生对篮球运动的兴趣是不容置疑的,他在NBA赛场上的表现牵动着广大大学生篮球爱好者的心,也成为大学生课余闲暇时间谈论的焦点,让更多的同学了解篮球参与篮球运动中。在某种意义上,姚明现象扩大了高校体育人口数量,增长了学生篮球体育知识,推动了高校篮球运动的发展。

2. 增强大学生集体主义爱国主义的情怀

姚明的集体主义爱国主义情怀也给广大学生留下了深刻的印象,在姚明的篮球生涯中,凡是涉及国家男篮的重要赛事,他都义无反顾地回到国家队。即便是在脚部手术还未完全康复的情况下,仍积极地参加了当年的男篮世锦赛。在2005年的卡塔尔亚锦赛的四分之一决赛中,姚明虽血染赛场,但经简单处理后其仍坚持打完比赛,在关键时刻带领中国队获得胜利。虽然姚明在国家队

的地位无人能敌,但姚明从不打“霸王球”,听从教练的安排,讲求团队合作。姚明签过的广告合同多达13份,但是在赚钱的同时不忘自己形象,姚明曾拒绝日本一家汽车品牌1.6亿元代言的合同,被誉为“民族英雄式的人物”。大学生会被姚明的这些举动所打动,受姚明榜样力量影响的作用也会增强个人自身的集体主义爱国主义情怀。

3. 对大学生体育精神的渗透

姚明在NBA的篮球经历在不同程度上影响着当代大学生的人生观、世界观。其中,对大学生影响最大的就是姚明拼搏进取的精神,姚明在NBA赛场上靠着自己的努力、智慧及拼搏进取的职业体育精神,从零起步走到了辉煌。姚明在国家队篮球生涯中,率领国家队在国际奥运会赛场上获中国男篮历史最好成绩,在亚洲赛场上带领国家队所向披靡四次夺取亚锦赛冠军,成为亚洲篮球霸主。在强手如林的NBA四个赛季中,姚明参加的301场比赛中,首发291场,平均上场时间31.5分钟,平均得分17.5分,成为NBA联赛中为数不多的在得分、篮板、盖帽都非常全面的中锋。8年NBA生涯7次参加全明星赛,4次入选全明星最佳阵容。姚明的这些数据与荣誉,是场上一分一分拼搏下来的,是一场一场比赛坚持下来的,充满着汗水、伤痛与身心压力,大学生要从姚明篮球赛场经历过程中学到通往成功的路上需要拼搏进取精神。

4. 增加大学生投身于公益慈善活动的信念

姚明投身于很多社会公益慈善活动,积极回报社会。姚明十分关注残障、智障人士的权益保护,他是特奥会全球形象大使,通过参与活动和拍公益广告片,号召大家从物质和精神上帮助那些弱势群体。汶川地震发生后,姚明始终心系灾区,向灾区捐款累计达1600万,并且呼吁全球向汶川灾区捐款。北京奥运会开幕式上,作为中国代表团旗手的姚明,拉着汶川地震抗震救灾小英雄林浩的手,走在队伍的前列,这温情一幕感动了全球亿万观众。此外,姚明还是全球野生动物保护行动的亲善大使,中华骨髓库、国际预防艾滋病协会的形象代言人。姚明的公益慈善举动,会深深地震撼大学生的心灵,增加大学生投身公益慈善活动的信念。

篮球运动是高校校园体育活动中开展异常火热的体育项目之一。1891年由美国人詹姆斯·奈史密斯发明的篮球运动,自1895年传入中国以来,凭其诱人魅力与运动价值,早已成为大学生体育活动中最普及和最受欢迎的体育项目。从事篮球运动,不仅可以锻炼身体、丰富课余生活,体验运动过程中所带来的特有乐趣,也有助于培养学生爱国主义、集体主义、顽强拼搏、团结协作、遵守纪律等优良品质,潜移默化地促进大学生优良品质的养成。例如,在篮球运动技战术的实践操作与实战运用过程中,是通过在对抗变化着的特定

间、距离、场地、设施条件要求下,运用投、突、传、运等手段及同伴之间的团结协作来完成进攻,在这一过程中无论体力、智力、生理、心理上都要承受各种复杂因素的积极影响。大量事实与科研表明:篮球运动对促进人体生理机能(特别是内脏器官与感受器官的功能、中枢神经系统的支配能力),增进健康,综合提高身体素质、优良品质等都起到积极作用。可见,篮球运动在高校校园中有着积极作用与意义。

第二节 大学篮球运动损伤类型及原因

篮球运动在全国范围的普及,深深受到了不同阶级层次人群的爱戴。另外,随着近年来CUBA篮球联赛的迅猛发展,其影响力仅次于CBA,更是影响着全国高校体育教育专业学生对篮球运动的关注与参与,但是篮球运动有着很强的对抗性,尤其是比赛过程中的其对抗程度较高,比赛期间学生会频繁跳跃、拧转和推撞使得学生受伤呈上升的趋势,篮球的对抗性特点直接决定了篮球运动损伤率发生相对较高。

一、大学篮球运动损伤类型

通常情况下,大学篮球运动中的损伤类型可以分为以下几种。

(一) 扭伤

扭伤是篮球运动中发病率最高的一种运动创伤,轻者关节囊、韧带撕裂,重者可致断裂。常因运动员猛然转身时,动作幅度过大、技术动作僵硬或对方队员的冲撞等因素,致关节活动超出其生理范围而引起关节周围软组织损伤,如膝关节内侧韧带扭伤、急性腰扭伤、踝关节韧带扭伤等。调查研究显示,我国运动员关节囊、韧带扭伤占各种运动创伤发病率的首位。

(二) 拉伤

拉伤是运动员在训练或比赛中,由于准备活动不充分、技术动作不合理、肌群协调性差等自身原因所致的主要运动性创伤之一。当运动员突然发力,在肌肉强烈收缩或被动牵拉,加载于肌肉(肌腱)上的牵拉应力或牵拉幅度超过其能承受的范围时最易发生,可造成肌肉、肌腱突然撕(断)裂,或肌腱附着处的撕脱的创伤,如常见的股二头肌拉伤、跟腱断裂等。

(三) 挫伤

挫伤是篮球比赛中外部暴力致伤的主要运动性创伤之一。尤其是随着比赛

激烈程度的提高和对抗性增强,双方队员频繁身体接触、冲撞,或接球时手指动作不正确和来自对方队员的伤害性行为(如用膝、肘部顶撞),使其发生率明显增高,如股四头肌挫伤就是进攻队员持球交叉跨步突破时,其大腿前外侧部受到防守队员的膝部顶撞而最易发生的运动创伤。此类伤病可致肢体皮下脂肪、筋膜或肌肉、肌腱等软组织受到不同程度的损害。

(四)陈旧性损伤

篮球运动员的陈旧性损伤常因受伤后治疗不当或不及时、新伤未愈重复受伤、慢性劳损(创伤)等因素所致,临床上多表现为病程长、疗效差、常复发,如髌骨软骨病、腰肌劳损等。此类损伤在训练程度较高(年限长、水平高)的老运动员身上表现较为突出,并对运动员的情绪和在比赛(训练)中的技术动作正常发挥,均有较大的影响。

(五)骨折和脱位

骨折和脱位类创伤常发生在篮球比赛和训练过程中,如运动员移动中突然蹬地跳起做抢篮板球或投篮等腾空动作后,因落地发生意外(踩在他人脚上或被踩所致的第五趾骨结节骨折)或落地自我保护动作不合理(失去平衡落地前臂后撑所致的肘关节脱位)等情况下,发生韧带断裂、肌肉拉伤。骨折的骨组织多为肢体受应力作用较集中部位的异形骨和短骨,如腕舟骨、掌骨、趾骨等。

二、大学生篮球运动中容易损伤的部位

在球类运动当中,篮球运动是较容易发生运动损伤的运动之一。其运动损伤率相对较高,高水平篮球运动员经常受伤的部位在膝关节和踝关节,这主要是由篮球运动技术特点决定的。运动损伤的部位与所从事的运动专项密不可分。

(一)体育专业学生篮球运动损伤部位

体育教育专业学生在篮球运动中并不是单纯的某一部位容易产生损伤,多数都存在两个以上部位产生损伤,其损伤部位按总体排名依次为,指关节排在第一,这是由于篮球与人体手部接触比较频繁,接球动作要求双手十指放松、略弯,而普通高校体育教育专业学生在参加篮球运动或训练时并不注意接球动作,用错误动作接球,从而造成手指与篮球发生正面碰撞,造成指关节挫伤。其次是膝关节容易受伤,其中男生膝关节受伤人数较多,而女生则并不是太多,这主要是跟男生参加篮球运动比女生多的缘故,加上篮球运动里经常有急起、急停、跳起和落地等动作,对膝关节的冲击比较大,因此男生比女生的膝

关节更容易受伤。再次是腕关节较容易受伤,这一原因主要是因为很多篮球技术动作都是靠手腕控球进行得分决定的,比如投篮,由于篮球与手部接触比较多,造成手腕用力也就比较多,因此也就较容易发生损伤。接着是在篮球运动中踝关节容易受伤,这也是由篮球运动过程中需要做各种跑动、跳起、急停等技术动作决定的。排在第五名的是手部比较容易受伤,其中女生手部受伤人数相对较高,这是因为女生本身力量就小,篮球运动对抗性强,运动过程中在进行抢断球时容易与对方产生手部摩擦,较容易造成手部擦伤,但都比较容易恢复。除以上5个经常发生的损伤部位以外,还有腰背、腿部、头部、肘关节、肩关节、脚部和胸腹等身体部位也会发生运动损伤。主要是由于普通高校体育教育专业学生进行篮球运动和训练的量和强度相对高水平篮球运动员来说还比较小,从事篮球运动的年限较短,因此这些身体部位受伤比例相对较低。

(二) 体育教育专业学生篮球运动中常见的运动损伤类型

篮球运动损伤类型涵盖很多种类,主要分为擦伤、关节扭伤、肌肉拉伤、挫伤、骨折和脱位6种损伤类型。虽然体育教育专业学生在篮球运动中很少发生像骨折这样较严重的运动损伤,但属于像挫伤等软组织的损伤发生率还是较高,学生从事体育教育专业在进行篮球运动时发生运动损伤是不可避免的,这就要求教师要对学生传授相关恢复与预防的措施,使学生在掌握知识的同时能够提高自我保护的意识。

(三) 体育教育专业学生在篮球运动中常见的运动损伤性质

根据损伤病理分类,运动损伤可以分为急性损伤、亚急性损伤和慢性损伤。根据运动损伤的轻重分类可以分为:轻度损伤、中度损伤和重度损伤。总之,运动损伤的部位、类型和性质之间存在着不可分割的关系。运动损伤的部位和类型对运动损伤的性质起着决定性作用,这就要求要充分掌握运动训练的理论,并且注意在给上课和训练时对学生的大肌肉群和小肌肉群进行合理、科学的训练,从而避免体育教育专业学生发生不必要的运动损伤。

三、篮球运动损伤的原因分析

当今篮球运动日趋火爆,尤其近几年中国球员入选NBA以来,在姚明、易建联、巴特尔、孙悦等人的带领下,中国的篮球运动也进行得如火如荼,并且篮球运动比赛向着“更高、更快、更强”的方向发展,对运动员身体素质的要求也越来越高,从而使得篮球比赛也日渐激烈、愈见精彩。在如此激烈、精彩的比赛和对抗中比赛双方为了争夺球权或者空间领域的控制权,需要不断地进行高速度进攻以及攻守的转换,如此一来篮球运动员不免就会发