

文章编号:1005-0523(2004)03-0123-03

# 高校跑、跳类运动员股后肌群拉伤原因及预防对策

邓卫权<sup>1</sup>, 郝君<sup>1</sup>, 霍焱<sup>2</sup>

(1. 华东交通大学 体育学院, 南昌 330013; 2. 安徽财贸学院 体育部, 蚌埠 233041)

**摘要:**就高校短跑、跨栏、跳跃类田径运动员股后肌群拉伤,从训练和恢复角度浅析产生原因及解决办法.旨在为高校教练员在训练中提供实践和理论依据.

**关键词:**高校田径;运动员;后肌拉伤

**中图分类号:**TU201

**文献标识码:**A

无论在高校田径比赛或训练中,短跑、跨栏、跳跃类运动员大腿后肌拉伤的现象,屡见不鲜,近几年来,对我校二级以上100名运动员进行了调查,据统计,在100名运动员中不同程度地都有过拉伤史.有轻度拉伤史的35人占35%,有较重拉伤史的46人占46%,有严重拉伤史的19人占19%.但往往没有引起高校一些教练员和运动员足够的重视,致使不少有发展前途的运动员,因意外发生股后肌拉伤事故,从而影响系统训练,甚至为数不少的高校运动员,因得不到合理治疗和恢复,受伤事故不断重复,最后迫不得已离开运动场,过早结束运动生涯,这种情况,既浪费了国家财物,又给个人带来了终身遗憾.高校田径训练和专业队田径训练在时间、场地、伙食、经费、后勤保障等方面区别较大,其特点主要表现为业余性训练、训练时间的不规则性、经费不足、场地设施不尽完善等.因此,本文从高校田径训练特点入手,就跑、跳类运动员股后肌群拉伤的原因及解决办法,从训练和恢复角度,浅析这一问题,供同行参考.

## 1 股后肌群拉伤原因的分析

### 1.1 准备活动不充分

准备活动是使运动员从内脏器官到身体的各

个部位充分的活动,并在一定练习强度的刺激下,使神经达到有的兴奋点,使肌肉更有效地发挥拉伸收缩速度和力量,从而保证训练和比赛顺利完成,达到预期的目的.由于部分运动员对准备活动重视不够,特别是肌肉拉伸活动做得太少,部分肌肉和关节没有充分活动开,就急于参加比赛和训练,尤其是大强度训练和比赛,因准备活动做得不充分,就容易出现大腿后肌拉伤的事故.

### 1.2 训练课安排不合理

在训练课中,将发展速度练习安排在课的中、后部分,这样不但达不到发展速度的目的,而且运动员因经过一段时间训练,体力消耗较大,有机体处在较疲劳的状态下,精力不集中,要完成较大强度速度训练,就较容易出现受伤现象.又如连续安排多次大运动量训练后,而又没有作适当调整,急于进行速度练习,运动员也易受伤.在一次课中,运动员连续多次跑或重复跳跃的次数多,由于强度大而时间又短,也易受伤.

### 1.3 肌肉僵硬,柔韧性较差的运动员易受伤

由于部分运动员自身的柔韧性和关节灵活性较差,动作协调性差,动作幅度较小;另一方面,部分运动员,当用力较大、动作幅度加大时则容易拉伤肌肉.由于在基础训练时,忽视了拉长肌肉和灵敏性练习,加上业余训练时以对放松练习重视不

收稿日期:2004-01-10

中国期刊网 <http://www.cnki.net> 邓卫权, 华东交通大学副教授.

够,这样下去,容易造成柔韧性、灵敏协调性差。

#### 1.4 受自然环境影响

由于天气突然变化,刮大风或下大雨等恶劣环境条件影响,气温下降或在冬季,运动员情绪受到波动,影响训练质量,尤其是参加比赛,容易出现拉伤现象;气温较高时,运动员因忽略准备活动的强度也易受伤。

#### 1.5 大腿肌肉力量发展不平衡

运动员在发展力量练习中,选择发展大腿的前群肌的练习(如杠铃下蹲)较多,对大腿前肌力量有较多较深的刺激,因而前群肌力量相对提高较快;不少教练员在发展股后肌群力量的手段和方法考虑甚少,久而久之,大腿前后肌力量发展不均衡,因这类情况,导致受伤的也为数不少。

#### 1.6 运动员生活制度无规律 导致训练时注意力不集中 易受伤

运动员很早就离开家庭,在体校独立生活,生活自理能力比一般人强,自主能力较强,遇事果断。但由于没有父母的管教,自觉性较差,缺乏自我约束的能力。上大学后丰富多彩的社会生活使运动员们感到外面的世界很精彩,晚上经常上网吧、喝酒、打牌、谈恋爱等到深夜,第二天上午又要上课,导致睡眠不足,下午训练时全身无力,时间长了容易造成受伤。

## 2 预防大腿后肌拉伤的措施

针对上述产生出现大腿后肌拉伤的原因,我们在具体实践中,认为拉伤现象是可以预防的,只要我们在训练中,重视这一问题,根据不同项目、不同对象和不同类型的情况,找出不同的解决办法,就可以大大降低受伤事故的发生,为提高训练质量和运动成绩创造条件。

### 2.1 重视准备活动

从教育运动员重视准备活动着手,首先讲明准备活动的意义和目的,然后根据不同对象和不同的训练内容,采用不同方式来确保准备活动的质量。

以往田径运动员准备活动大都千篇一律,如:慢跑 800 m—1 000 m,然后压腿、踢腿,后作专门性练习;在身体训练时,打打篮球或踢踢足球等,活动活动就开始进入训练,这样下去,时间长了运动员也感到厌烦,而有一部分教练员往往对准备活动又不太过问,因此有少数运动员在做准备活动时,能少练就少练,出现偷懒现象,从而达不到准备活动

的目的。

准备活动一般应包括三个练习阶段:1)身体发热阶段:此阶段以身体是否发热出汗(冬天则需有微汗)为度;2)身体各部位准备阶段:本阶段以拉伸身体各部位的肌肉、韧带、活动各关节和一般性加速跑为主;3)专门性准备阶段:本阶段针对即将进行的训练内容做好专门性的活动,练习时要逐渐提高动作速度和加大动作幅度,如下面是跳高技术训练,则要做一些较为快速的短程助跑起跳练习和腰、腹部专门练习,并使动作速度和幅度接近技术训练的练习要求。除此以外,运动员在转入另一训练内容前,还需要做补充的专门性练习,以适应下一训练内容的要求。

总之,广大教练员要在安排准备活动方面多动脑筋,根据本项运动特点,为不同对象编制科学可行的准备活动内容,并对运动员的准备活动进行观察与监督,不断提高练习效果。只有这样,才能有效地避免损伤,提高训练和比赛的质量。

### 2.2 合理安排训练

合理地安排运动训练,是促进恢复、避免损伤的重要环节。在课与课之间,量和强度比重的运用方面,大部分教练员都有较充分的认识和理解,但在实际运用中,往往忽视量和强度的控制和间歇时间的控制,忽略因环境变化对练习强度的控制与调整。训练安排的合理与否,涉及的因素虽很多,但有几个方面仍然值得我们的重视:1)训练内容要根据不同训练时期和任务做出科学的安排;2)训练内容要切合不同对象的特点、水平(身体素质、技术、主副项成绩等)和精神状态等实际情况做出合理的安排;3)宏观调控和微观控制紧密结合;4)在训练内容方面,对技术、速度、速度耐力、耐力、快速力量、力量耐力、大力量等训练,在搭配上、程序上(时间先后)、量与强度上都要做出细致的安排。每次训练课,训练的主题(任务)要明确,不能使一次训练课成为大杂烩,即使准备期的全面身体训练,也要科学地组合练习内容。就一次训练课而言,发展速度和改进、提高技术的内容,应安排在课的开始部分之后,一般情况下,二者不安排在同一训练课中;快速力量练习,安排在课的前半部分或中间为宜,如果快速力量练习是本课的重点,则在它的前面安排练习的量不宜多,强度较大的练习尽量少些;力量耐力或耐力练习,一般置于课的后半部分,但力量练习之后不宜安排耐力性内容。

### 2.3 重视训练后的恢复

### 2.3.1 做好整理活动

整理活动是消除疲劳、促进体力恢复的一种良好的方法。剧烈运动后进行整理活动,可使心血管系统、呼吸系统仍保持在较高水平上,有利于乳酸的排除,使肌肉及时得到放松,避免由于局部循环障碍而影响代谢过程,因此造成恢复过程的延长。因此,教练员要把整理活动作为训练课重要的一部分加以认真对待。

一般整理活动应包括以下内容,如慢跑、深呼吸、放松性体操、肌肉放松练习、静力牵张练习、PNF联系(具体方法见《田径》2001年第2期)、以缓解运动后肌肉酸痛和肌肉僵硬,使肌肉放松,并可加强骨骼肌蛋白质的合成过程,促进骨骼肌疲劳后的恢复,对预防肌肉的退行性变化,预防运动损伤发生,都有良好作用。

### 2.3.2 按摩

课后1—2小时的休息时间安排运动员自我按摩,请大夫按摩(教练员或同伴亦可),这是大强度训练或赛后消除疲劳必不可少的内容和常用方法。

### 2.3.3 理疗

运用多种理疗器械为运动员的恢复服务,如红外线、热、电、磁治疗均能有效地促进血液循环,加速疲劳的消除,同时对运动损伤有治疗作用。

### 2.3.4 水浴放松

热水刺激能扩张血管,促进血液循环和新陈代谢,加速代谢废物的排泄,使汗腺分泌增加,消除皮肤污垢、汗液及脱落的表皮,放松肌肉,安抚神经,使机体柔软、促进食欲。运动员训练后休息1—2个小时再去洗热水浴较适宜。因为在训练后,肌肉和血管会有轻微的肿胀和出血,如果训练后立即按摩或泡热水,会加重肿胀,日积月累会导致受伤。最好先用冰水镇,帮助血管收缩。

### 2.3.5 营养或营养补剂恢复

合理营养是保持运动员良好机能状态、缓解疲劳发生、促进运动后疲劳消除的物质基础。如学校没有条件保证运动员营养需要,可利用营养补剂来保证运动员训练的身体需要。

### 2.3.6 保证睡眠

睡眠是消除疲劳、恢复体力的好方式。高校运动员在平时训练时应有8—9小时睡眠,大运动量训练期间,时间应适当延长。平时要加强管理,督促运动员按时休息,严防夜不归宿,以保证第二天学习和训练的需要。

## 2.4 发展大腿后肌群力量练习

高校教练员由于实践经验少,对运动生理等知识,不能熟练地掌握它,达不到运用之目的。训练计划的制定带有一定的经验性,造成运动员主动肌、对抗肌和协同肌发展不平衡。只注重主动肌的训练,而忽视了对抗肌和协同肌的训练,例如:只注重股四头肌的训练,忽视了大腿二头肌的训练;这样久而久之,就造成了主动肌与对抗肌和协同肌发展的不平衡,协同肌赶不上主动肌发展的需要。在训练中运动员的反应是明显的。在主动肌没有反应的情况下,协同肌出现酸痛现象,在主动肌比较疲劳时,对抗肌与协同肌容易造成拉伤,这是造成肌肉拉伤的原因。因此每周最少安排3—4次课发展大腿后肌群力量练习(时间30—50分),具体训练手段如下:

### 2.4.1 发展柔韧性、灵活性

包括踢、压、劈、伸展、扩胸、转体、体前后屈、弓步走、矮子步走、仰卧举腿、俯卧后摆腿等。

### 2.4.2 发展大腿后肌群力量练习

#### 2.4.2.1 徒手练习

1) 俯卧,上体后仰挺胸,两眼看前方,屈小腿,两臂肩后伸,两手握踝,充分拉长体前肌和大腿前群肌,复原姿势后,连续做。

2) 手脚着地做“桥”

手脚着地做桥后举一腿,复原姿势后两腿交替做。

3) 俯卧,两腿稍分开,屈膝,两手握踝挺胸展腹,向左右两侧滚动。

4) 直体跪立,两手紧贴两侧,两脚由同伴双手固定,做直体前倾动作,复原姿势,连续做。

5) 俯卧,克服同伴的阻力,做屈小腿的对抗性动作,两腿交替进行。

#### 2.4.2.2 利用器械练习

1) 用实心球、杠铃片、壶铃等作前后抛,其中后抛练习应多做些,前后抛时两腿用力充分蹬伸。

2) 负杠铃做体前屈伸。

3) 负杠铃做快速后踢小步跑练习(小重量)。

4) 负杠铃做蹬摆练习或负重的弓步跳、左右分腿跳。

5) 俯卧,在联合器械上,脚固定,两手持杠铃片式沙袋置脑后,做上抬体动作。

6) 两手轻器械,置于背后俯卧在跳箱上,上体前屈,两脚同伴握着做大幅度体后屈动作。

7) 跳深练习。从一高台跳下后立即跳上另一高台。

# The Bridging of Cultural Differences in English Translation Versions of Hongloulou

Song Zi-yan

(Shanghai TV University at Baoshan, Shanghai 201940, China)

**Abstract:** By comparing two different English renditions of Hongloulou, this paper considers the role of cultural difference in the practice of translation. It argues that differences in translation are often the result of the differences in the translators' cultural backgrounds, or rather, translation is invisibly interfered or restricted by translator's ideology, aesthetic standards, national psychology etc.

(上接第 125 页)

## 2.4.2.3 利用皮筋作练习

1) 俯卧, 脚结扎橡皮筋, 另一端有同伴拉着, 做屈伸小腿动作。

2) 仰卧, 橡皮带的两端结扎在两脚上, 橡皮带的中间固定在头后上方处, 做左右腿下压动作。

## 主要参考文献

- [1] 王安利. 训练、疲劳的原因、诊断、处理及预防[J]. 田径. 2001, (10): 54-56.
- [2] 体育学院通用教材. 运动医学[M]. 北京: 人民体育出版社, 1990.
- [3] 高等师范院校教材. 体育保健学[M]. 北京: 高等教育出版社, 1987.

# Research on the Cause and Prevention Countermeasure of Rear-thigh Muscles Pull on Track Man in High College

DENG Wei-quan<sup>1</sup>, HAO Jun<sup>1</sup>, HUO Yan<sup>2</sup>

(1. School of PE, East China Jiaotong Univ., Nanchang 330013; 2. Sect. of P. E., Anhui Finacial and Trade College 233041 China)

**Abstract:** From training and resume, the text analys the producing reason and the way of settling of pulling in back leg muscle. in order to offer practice and theory for coach in high college.

**Key words:** track and field in college; athlete; rear-thigh muscles pull