

高职足球运动队运动损伤的研究

——以广西水利电力职业技术学院为例

李园东

广西水利电力职业技术学院通识教育学院, 广西 南宁

收稿日期: 2023年5月3日; 录用日期: 2023年6月2日; 发布日期: 2023年6月12日

摘要

自2015年6月广西壮族自治区举办首届“千里杯”足球赛以来, 区内各个高职院校校园足球训练、比赛如火如荼地开展起来。大部分高职院校的学生并没有受过专门的运动训练, 在开展活动过程中出现了不同程度的运动损伤。本文以广西水利电力职业技术学院为例, 近五年参加千里杯足球赛的足球队队员为调查对象, 通过问卷调查法、访谈法、数理统计法和分析法对运动损伤进行研究, 为减少运动训练、比赛的损伤提出相关建议, 达到对运动损伤的重视从而有效地提高训练效率, 保证校园足球赛事的顺利进行。

关键词

高职院校, 足球训练, 运动损伤

Research on Sports Injury of Higher Vocational Football Team

—Taking Guangxi Vocational College of Water Resources and Electric Power as an Example

Yuandong Li

School of General Education, Guangxi Vocational College of Water Resources and Electric Power, Nanning Guangxi

Received: May 3rd, 2023; accepted: Jun. 2nd, 2023; published: Jun. 12th, 2023

Abstract

Since the first “QIAN LI Cup” football match was held in Guangxi Zhuang Autonomous Region in

June 2015, campus football training and matches of various higher vocational colleges in the region have been carried out in full swing. Most of the students in higher vocational colleges have not received football training, and sports injuries appear in different degrees in the process of carrying out activities. In this paper, taking Guangxi Vocational College of Water Resources and Electric Power as an example, the football team members who participated in the "QIAN LI Cup" football match in the recent five years as the investigation objects, through questionnaire survey, interview, mathematical statistics and analysis method, sports injuries were studied, in order to reduce sports training and competition injuries, put forward relevant suggestions, so as to pay attention to sports injuries and effectively improve training efficiency, ensure the smooth running of campus football events.

Keywords

Higher Vocational College, Football Training, Sports Injury

Copyright © 2023 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

足球运动是整体性、对抗性、多变性、艰辛性、易开展于一体的一项运动，激烈的对抗，行云流水的团队配合、精彩的个人技术等因素增加了该项目的观赏性。但是激烈的对抗也造成了足球比赛过程中球员的运动损伤。足球项目中运动损伤直接造成整支队伍的减员，轻者对于球队影响技战术水平的执行，对于个人则是伤病的折磨，重者直接影响队伍的成绩，对于个人直接造成运动生涯的结束，受伤严重者例如骨折严重韧带断裂，对以后参与重体力劳动也会产生较大的影响。本文通过对广西水利电力职业技术学院近五年内足球队队员的运动损伤研究，以便更好地为今后的训练比赛预防运动损伤提供理论指导。

2. 研究对象和方法

2.1. 研究对象

广西水利电力职业技术学院近五年参加广西壮族自治区大学生足球联赛(高职高专组)“千里杯”、校内足球联赛的运动员受伤情况作为研究对象。

2.2. 研究方法

2.2.1. 问卷调查法

本研究数据通过对广西水利电力职业技术学院近五年参加广西壮族自治区大学生足球联赛(高职高专组)“千里杯”、校内足球联赛的运动员以发放问卷调查的方法获取，发放问卷 120 份，回收 120 份。

2.2.2. 访谈法

通过对参加足球比赛的学生运动员进行访谈得出需要的数据。

2.2.3. 数理统计法、分析法

通过对问卷数据进行统计，对结果进行分析得出结果。

3. 结果与分析

3.1. 参加足球比赛受伤调查情况

3.1.1. 受伤的发生率

调查的 120 名近五年参加广西壮族自治区大学生足球联赛(高职高专组)“千里杯”、校内足球联赛的运动员中受伤率达到了 80% 以上, 详见(下表 1)。

Table 1. Incidence of injury

表 1. 受伤发生率

	受伤人数	未受伤人数	总计
人数	98	22	120
百分比	81.67%	18.33%	100%

根据调查结果显示, 在被调查的 120 名近五年参加自治区级联赛“千里杯”、校内足球联赛的足球运动员中受伤率达到了 80% 以上, 充分说明了足球这个项目对抗的激烈程度, 当然也存在着一定的人为意识问题。

3.1.2. 参加足球比赛受伤部位的调查数据

通过统计(表 2), 这 6 类损伤种类是参加足球比赛的队员比较容易发生的, 在 198 人次受伤中, 关节扭伤(脚踝部位较多)占了最高比例, 造成此类受伤的主要原因是比赛时紧张激烈地争夺、疾跑与铲球, 突然改变体位, 小腿的突然扭转、内收或者外展, 从而造成踝关节的及其它部位的扭伤; 其次是肌肉拉伤(以小腿和大腿拉伤较多)这类受伤的原因是运动员犯规动作, 技术不正确, 是导致的主要原因[1]; 挫伤和韧带拉伤也占了较大比例, 挫伤和韧带拉伤主要是场地大部分都是人造草皮, 倒地时一般都会造成挫伤。排在最后的是骨折和其他类型的受伤(比如脑震荡, 肌肉炎症等)发生率较低, 但还是有发生的情况, 常见的是一些危险动作来不及规避而造成的意外伤害。

Table 2. Statistics of injured sites

表 2. 受伤部位统计

部位	骨折	韧带拉伤	肌肉拉伤	关节扭伤	挫伤	其他
人次	1	30	54	58	52	1
百分比	0.005%	15.3%	27.6%	29.6%	26.5%	0.005%

3.1.3. 根据运动损伤的程度进行调查

运动损伤的程度大致分三个程度轻中重, 轻度的一般可能类似相比较表浅的肌肉拉伤, 还比较轻微的挫伤等等, 没有升到深部的一些组织等等, 对功能影响也不大, 这种损伤可能通过休息、通过恢复, 一般的两到三周, 功能就能够恢复比较好。中度损伤的可能而深一点的结构, 像关节囊、韧带、半月板、软骨等结构有一定的损伤, 但是受伤的程度不太重, 这时候恢复的时间可能要稍微长一点。可能要三四周或者一个多月, 可能恢复之后对功能还会略有一点点影响。对于比较严重的、伤的比较重, 受伤了甚至解剖的结构都得到破坏, 像韧带的完全断裂、肌腱的断裂等等, 这种情况有时候往往通过需要手术, 往往通过需要手术去治疗。

通过表 3 调查发现参与足球比赛运动员以轻度受伤为主, 占了 64.3%, 在这些运动员身上受伤的种

类有肌肉拉伤、对抗过程中倒地后的挫伤、以及脚踝部位的扭伤等。而中度受伤也占了较大比例，主要表现为长期疲劳造成的关节囊以及韧带、软骨、半月板的损伤，恢复期相对较长 1 个月左右。重度损伤对于运动员的职业生涯造成了较大的影响，发生这类损伤的虽然较少，但是会对运动员的生理、心理方面造成较大的影响，参赛者和组织参赛人员应避免此类损伤的发生。

Table 3. Survey data of injury degree

表 3. 受伤程度调查数据

受伤程度	轻度损伤	中度损伤	重度损伤
人数	63	33	2
百分比	64.3%	33.7%	2%

3.2. 影响高职足球队运动损伤的原因

3.2.1. 缺乏专业的运动保健知识

高职院校参与足球比赛学生大部分都没有经过专业系统的足球项目训练，没有科学的系统训练会导致足球运动员肌肉疲劳，不重视赛后的恢复，极易造成训练或者比赛当中的受伤。一些足球运动员在比赛或训练中受伤，凭经验感觉休息一两星期就可以自然痊愈，这本身就是一个严重的认识误区。很多严重一点的伤病比如韧带断裂，肩部，腰部的损伤都需要康复训练。因此在训练过程中或者比赛时感到肌肉、关节、韧带不适应及时停止尽快就医检查。很多运动员本身的旧伤就是对伤病重视不够，导致的二次甚至三次伤害后极易再度受伤。其次，运动员在比赛或者训练前对于热身不够重视也会导致受伤。

3.2.2. 思想上放松和比赛经验的缺乏也是导致运动损伤的重要原因

在训练或者比赛中抱有侥幸心理，这是出现运动损伤的主观原因，也是最重要的因素。包括对预防损伤的意义认识不足，放松警惕；运动前预防措施不力；轻视对手，盲目和冒失地进行运动。在训练和比赛中，出现意外时不知道如何处理，惊慌失措或者缺乏自我保护意识[2]，也是造成运动损伤的原因，比如在摔倒的一瞬间要知道缓冲掉冲撞和惯性对自己造成的损伤，一旦用肘部或者手臂撑地，就会造成桡骨或肘关节的损伤；在争顶高远球时，脚跟落地或屈膝缓冲不够都会造成腰部或者腿部的受伤。

3.2.3. 训练水平不够导致的损伤

足球比赛本身具有的高对抗性要求参与者具有较强的身体素质，肌肉力量、速度耐力、灵敏性于一体，在这过程中不能忽略任何一项内容的训练，很多受伤都是由于平时的训练水平不够，身体素质的、专业技术以及心理承受能力的训练与运动员在比赛中发挥的好坏密不可分，另外通过刻苦的训练能够让运动员避免过多地受伤，从而充分享受足球这一项目带来的乐趣。

3.2.4. 对于足球比赛阅读能力欠缺

足球比赛时间长、对抗激烈，一场比赛下来需要 90 分钟甚至需要加时赛来决出胜负。通过对高职足球队比赛赛况的调查发现，球员有意识地去控球掌握比赛节奏的球队较少，大部分球员拿到球后急于进攻，势均力敌的两支球队更多的攻防转换使得这些球员在常规比赛时间内要比一般的球队消耗更多地体力。这就使得球员在迎接接下来的比赛中更容易肌肉疲劳从而导致受伤，而这主要是因为球员对于足球比赛的理解缺乏深度，平时在训练过程中教练对于球员的训练也缺乏对球员阅读比赛能力的培养。

3.2.5. 硬件设施更新换代不及时

足球场地的使用有着一定的年限要求,根据对足球场地规划建设人员的访谈,人造草坪足球场使用期一般视使用情况来定是5~8年就可以实施更新,高职院校最近几年享受着扩招政策的红利,很多学校学生招生规模在原有人数的基础上实现了翻倍,目前高校人造草坪的使用率都是比较高,加大了磨损的程度。但是在高职院校当中校园足球场地的维护和更新是一笔大的费用,经费不足也是导致足球场的更换一般会延长,导致很多学校足球场磨损程度严重漏出底层的颗粒,学生在满是橡胶颗粒的场地进行比赛在对抗过程中滑到造成运动员的受伤也是非常常见。

3.2.6. 学生专业技术动作不规范

高职院校参与足球比赛的运动员大部分都是高中和中职考上来的学生,他们在中小学阶段间接或直接地接受过一段的足球训练,但是没有经过专业系统的学习和加强练习,对于他们的足球专业技术动作规范程度不高,在比赛对抗过程中因为球员的技术动作不规范很容易造成膝关节、腹股沟、脚踝关节以及其他部位的受伤。

3.2.7. 教师能力的更新、后勤保障不足,也使得学生面临较大的受伤隐患

足球比赛规则、训练方法的不断更新,很多教师的能力还停留在他理解足球的阶段,导致了对足球新的理解,大部分高职院校不重视对公共课老师能力的再提升,这也是造成学员足球训练水平不高的一个原因,其次在足球比赛时医务人员、后勤保障方面人员配备不足,使得这些高职院校的学生在赛前、赛中、赛后的保障方面缺乏重视,球员疲劳,受伤较多时或者程度较严重时得不到及时地关注,这也是造成球员受伤的原因之一。

3.3. 高职院校足球队比赛损伤的预防对策

3.3.1. 在训练中规范队员的足球技术

传统的足球训练和比赛重视对队员体能、战术的训练,往往忽略队员基本功的训练,导致一些队员还未掌握动作要领就要被动地参与足球训练和足球比赛,导致他们不能有效地理解足球基本技术的要点和技巧,甚至在运动过程中造成损伤。因此在足球训练中要重视基本功的练习和巩固,防范运动损伤问题的出现[3]。

3.3.2. 与时俱进,对现有的训练内容调整与拓宽

足球比赛是集体能、心理、技术、战术等多方面素质于一体的综合性运动,在对队员进行训练时要同时兼顾以上因素,缺一不可。在足球训练和比赛时往往容易忽略一些因素的训练,一部分损伤问题产生的原因是学生对自己的身体承受能力了解不充分,存在盲目自信,因此在平时训练过程中要注重对学生运动心理辅导,并教会学生如何调节自己的心理,同时让学生对自身的体能及身体各方面承受能力进行分析,从而帮助他们对自身身体状况作出正确评估。所以在对学生训练时要综合进行,保证学生身心健康,确保其能够具有良好的自我管控及调整能力,从而达到训练水平的提高。

3.3.3. 设置有效评价机制对硬件设施的保养和维护予以监督

校园足球硬件设施的更换要建立一定的评价机制,针对一些存在隐患的场地、器材要及时地做出评估,实施更新换代,做到专人专管。足球场地的维护和管理要有明确的规章制度,避免场地不规范使用、破坏的行为出现。在对学生足球运动员调查过程中除了场地滑到,因为足球场地有坑而导致脚踝扭伤的也很常见。在场地无法实施更新的时间里,这就要求管理者或者教练员在训练和比赛过程中对场地设施予以检查,避免因为场地的原因导致球员的受伤。教练员在训练过程中也要对学生如何进行自我保护给予讲解,加强学生的自我保护意识:比如摔倒之前的前滚翻、后滚翻练习。

3.3.4. 在高职足球队队员中普及体育保健知识

在高职院校足球训练中对学生的技能训练、战术训练偏多，而在理论知识传授方面存在明显的薄弱环节。学生对于如何制定训练计划、如何进行运动损伤的处置、科学的运动方法、以及人体结构、运动生理和规律知识的缺乏，也是造成足球运动队队员运动损伤的原因。因此对于体育教师和教练员提出了新的要求，要在原有的训练中加一些体育保健知识的讲授：比如一些容易受伤部位的关节、骨骼构成，疲劳状态的自我感知，运动后的按摩，营养的搭配，运动处方的制定等，从而降低因为体育保健理论知识的缺乏而造成的运动损伤。

3.3.5. 加强医务监督

针对学生在训练或者比赛中，除了学生自己在对训练中要注意把控自己的训练量和强度外、每次训练、比赛前后自我监测自己的疲劳度(注意力、肌肉僵硬程度、饮食状况、情绪等)，有条件的情况下也要加强自己队伍的医务监督：采用仪器通过测学生的血氧饱和度、心率、心电图、肌肉代谢变化、呼吸循环系统的变化、神经系统的变化[4]。这些都是医务监督的手段，可以更好地对足球训练或者比赛中运动员疲劳程度做出科学评估，从而很好地避免运动损伤的发生。

4. 小结

通过研究发现，高职足球队损伤主要以轻度和中度受伤为主，损伤的部位集中在脚踝、小腿肌肉以及一些部位的挫伤。本研究指出通过规范技术动作，加强学生体育保健知识的学习，与时俱进科学地调整训练方法和内容，以及加强医务监督和对场地器械的及时更换和保养来预防运动损伤。本研究希望对高职院校体育运动损伤的研究有所帮助，在追求竞技体育成绩的同时降低运动损伤的发生概率。

参考文献

- [1] 商小锐. 江苏省橄榄球运动员运动损伤及康复服务保障现状研究[J]. 体育科技文献通报, 2022, 30(9): 26-29.
- [2] 吴军鹏. 学校体育训练中运动损伤的原因及预防思考[J]. 江西电力职业技术学院学报, 2022, 35(8): 23-25.
- [3] 李炎. “校园足球”运动损伤防护及康复培训需求研究——以河南省中小学足球教师为例[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2021.
- [4] 朱雯. 高职体育训练中运动损伤原因与恢复策略研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2021(14): 28-29.