

Investigation and Analysis of Badminton Sports Injury

Chengwei He

Yunnan Normal University, Kunming, Yunnan, 650500, China

Abstract

In recent years, with the development of badminton, the sports injury has attracted more attention, and many scholars at home and abroad have put forward their own views from different perspectives. This paper investigated the badminton teaching and training of School of Science and Technology of Hubei University for Nationalities. This paper summarizes the common sports injuries in badminton through literature review, questionnaire survey and interview methods. Through the investigation and analysis of sports injury of badminton special class of badminton: First, the main part of badminton injury is the knee joint; the second is the special skill and excessive amount of exercise are the main cause of sports injury. Optimization suggestions: first, to improve the site equipment to construct sports injury database; second, it is to put the knowledge of sports injury prevention through the teaching process; third, to strengthen students' mentality guidance, carefully train and prevent injury.

Keywords

physical education; badminton major students; sports injury

羽毛球运动损伤调查与分析

何承伟

云南师范大学, 中国·云南 昆明 650500

摘要

近年来,随着羽毛球运动的发展该运动损伤受到更多关注,国内外不少学者从不同角度提出自己的观点看法。论文通过对湖北民族大学科技学院羽毛球运动教学训练及比赛中损伤进行具体调查、分析羽毛球运动损伤易发部位及造成原因。论文通过文献综述法、问卷调查法、访谈法等方法归纳了羽毛球运动中常见的运动损伤。通过对湖北民族大学科技学院2017—2019级音乐与体育学院羽毛球专项班学生运动损伤调查与分析得出结论:一是羽毛球运动损伤的主要部位是膝关节;二是专项技术不熟练、运动量过大是造成运动损伤的主要原因。优化建议:一是完善场地设备建构运动损伤数据库;二是将预防运动损伤知识贯穿教学过程;三是强化学生心态引导,认真训练预防损伤。

关键词

体育教育;羽毛球专修学生;运动损伤

1 引言

羽毛球是一项老少皆宜的运动项目,因其对场地各入门技术要求相对较低,因此广为社会各界接纳喜爱。但是羽毛球运动若把握不当,极易造成肩部、膝关节、踝(腕)关节、肘关节等部位损伤。因此希望通过对湖北民族大学科技学院羽毛球专项班的教学训练及比赛等的损伤进行具体调查、分析,得出羽毛球运动损伤易发部位及造成原因,通过运动前合理的准备活动、运动时科学合理的技术动作及损伤发生时正确的措施和运动后及时放松整理活动等来预防运动损伤的发生以提高运动员的运动能力、身体健康程度、社会适应等把握教育教学及练习过程的科学性和规范化程度,降低伤病发生机率使羽毛球运动得到广泛推广和参与。

【作者简介】何承伟(1994—),男,中国重庆人,在读硕士,从事羽毛球运动损伤研究。

2 羽毛球运动损伤调查结果与分析

2.1 羽毛球专项学生运动损伤情况

2.1.1 损伤机率调查

湖北民族大学科技学院羽毛球专项学生受调查者总人数34人,损伤总次数达到32次,损伤率达到94.12%。

2.1.2 损伤类型的调查

急性运动损伤(是指遭受一次直接或间接暴力而造成的损伤)66.67%占比较高,这主要是因为羽毛球运动中经常需要快速移动、急停、急跳、不断变换运动速度。慢性运动损伤23.80%(局部长期负担过度由细微损伤积累而造成的损伤)因此,急性转慢性运动损伤9.52%,所以羽毛球运动急性运动损伤的占比更高,必须引起重视同时加强损伤后的处理。

2.1.3 损伤部位的调查

湖北民族大学科技学院羽毛球专项学生运动损伤部位调查结果显示,羽毛球专项34名学生在运动训练中

运动损伤32例,根据调查数据,膝关节损伤占总损伤的26.83%、肩关节损伤占总损伤的19.51%、踝关节损伤占总损伤的18.29%、腕关节损伤占总损伤的13.14%、腰部损伤占总损伤的10.98%、肘关节损伤占总损伤的7.32%、脚趾部损伤占总损伤的3.66%;其损伤占比从高到低依次是膝关节损伤、肩关节损伤、踝关节损伤、腕关节损伤、腰部损伤、肘关节损伤和脚趾部损伤。

2.2 羽毛球运动损伤原因分析

损伤原因的调查分析通过数据可以得到专项学生在进行羽毛球运动中,损伤原因问卷34次。其中,专项技术掌握不好是造成损伤的最主要原因,投票率达到31.70%;其次实战对抗因素与运动训练强度大,放松恢复不足各占23.17%和17.07%,这三项运动损伤原因高达71.94%,为损伤主要原因。

2.2.1 运动技术掌握不好易发运动损伤

通过调查研究,2017-2019级湖北民族大学科技学院羽毛球专项学生在进行羽毛球训练和比赛,运动损伤率达到94.12%。在训练过程中,急性损伤率达到66.67%。在训练过程中技术动作的准确性是一切的前提,动作变形发力方式的不正确,没有科学地运用技能技巧很容易导致运动损伤的发生。

2.2.2 比赛及训练强度过大导致损伤

在实战中往往追求比赛结果或者效果而忽略对身体关节的保护、动作是否科学,强度往往高于训练时候导致羽毛球专项学生运动损伤率很高,应当引起学生及老师的重视。其中,膝关节(26.83%)损伤是运动损伤的主要部位,没有老师教练的指导很容易一错再错从而导致悲剧的发生。

2.2.3 放松和恢复不足

准备活动准备不充分、训练及比赛后没有及时有效的放松肌肉关节韧带会使肌肉爆发力耐力等素质下降易疲劳发生受伤事故。而较好的放松可以使肌肉在较短时间内恢复、提高肌肉各方面素质。

2.2.4 其他原因

场地器材设备是发生运动损伤的客观条件,破旧的器材是发生运动损伤的潜在因素,运动鞋包裹性、透气性好可以降低崴脚的风险,球拍的软硬、重量是导致腕肘关节伤病的重要原因,等等。

3 羽毛球运动损伤处置对策建议

通过调查发现羽毛球专项学生中45.31%的学生获得运动损伤知识及预防措施通过老师或教练;有30.25%的学生通过网上浏览获得知识;有24.44%的学生会通过报刊杂志及其他方式进行获得知识。由此可见,学生获得的运动损伤知识和预防措施知识途径多种多样,用理论指导实践学以致用。羽毛球运动损伤处置对策建议如下:

3.1 加强技术训练

在训练中加强基础技术的训练它是一切的前提,把基

础提高巩固后再做下一步通过提高关节肌肉力量、熟练掌握技战术、正确发力方式,尽可能减少运动损伤的发生。在训练时要重复训练加强肌肉记忆,在训练下一个项目时候要回过头来巩固前面的东西,通过老师的指导和同学的交流学习,改掉一些不正确的部分。同时自己也要动脑筋自己揣摩总结出适合自己的技战术风格。

3.2 控制训练和实战强度

在训练及比赛中要控制好强度不能因为训练而因小失大。加强运动监控通过运动强度运动量来评判。强度可以同检测运动员的心率、血压、以及经验判断。训练量则训练时间歇时间、组数、每组多少量来评判。要做到少量多组,多组间歇,利用多种训练方式方法提高综合效率力求科学有效,减少运动损伤的发生。

3.3 加强放松和准备活动

羽毛球运动是一项全身多肌肉群运动项目,所以在运动的过程中运动损伤经常发生,这种规范既包括狭义上的运动动作规范,即羽毛球运动中要掌握争取的弹跳、起跑、挥臂、扣球等动作姿势,恰到好处的发力,避免用力过猛拉伤肌肉。在运动后一定要有专门的时间来放松身体,使原本紧绷的肢体得到充分释放。可以通过放松运动,慢跑,队员之间相互按摩等等方式来调节。在准备活动中受伤人数占很少比例,因为准备活动运动负荷的强度和运动量较小且是一个循序渐进的过程再加上肌肉刚较为放松以及教师一再强调准备活动的重要性。无论什么运动项目,准备活动是不可缺少的一部分。

3.4 其他建议

还包括广义上的运动配套规范,比如运动着装、尤其是运动鞋帽、衣裤的规范,通常建议以轻松舒适的运动服为主,脚着舒适透气的运动鞋,控制好运动的时间和强度,把握好运动节奏,尽量避免在雨天或者高温下进行羽毛球运动。羽毛球专项班学生在训练过程中,一定要从思想、动作上等多方面预防运动损伤发生。在运动场地方面,强调羽毛球运动应该是宽整的平块地面,避免在有明显坡度和障碍物的地方进行体育运动。

在日常生活中,笔者观察到很多羽毛球爱好者,比如开商铺的工作人员喜欢在路边进行羽毛球运动,这是非常危险的,容易造成比运动性损伤更严重的后果,建议在宽阔平整且地面相对较为柔软的地方进行羽毛球运动。比赛、技术练习、战术练习以及素质练习是学生运动损伤发生的主要情况,在这种场合学生的运动强度大,训练时肌肉和神经紧张程度高,很容易造成身体和心理的疲惫,从而造成运动损伤的发生;比赛中发生的运动损伤,跟自己的身体状态、心理状态以及缺乏比赛经验等等的综合影响的结果有关。

参考文献

- [1] 殷尔旺.浅析羽毛球步伐在初学者体育教学中的应用[J].作家天地,2020(16):124+126.

- [2] 王鸿伟.常见羽毛球运动损伤及可行性恢复措施[J].拳击与格斗,2021(3):120-122.
- [3] 刘兰财,陈健.北京市羽毛球爱好者运动损伤调查研究[J].现代交际,2010(10):133+132.
- [4] 高建文.羽毛球项目运动损伤的原因及预防措施[J].体育风尚,2021(1):26-27.
- [6] 刘晓晨.高校羽毛球教学中的运动损伤原因及其预防处理对策[J].河南教育学院学报(自然科学版),2020,29(4):88-92.
- [7] 申全.核心力量训练在羽毛球运动中的价值分析[J].文体用品与科技,2020(24):74-75.
- [8] 刁巍威,陶海荣.羽毛球运动中常见的运动损伤及其预防方法研究[J].体育视野,2020(7):59-60.
- [9] 张歌.兰州市业余羽毛球爱好者肩、肘关节运动性损伤调查及训练策略研究[C].吉林体育学院,2017.
- [10] 殷尔旺.浅析羽毛球步伐在初学者体育教学中的应用[J].作家天地,2020(16):124+126.
- [11] 吴雨桐.高校羽毛球运动损伤原因的探究[J].当代体育科技,2020,10(23):18-20.
- [12] 吕鹏飞,杨令平.河南省高校羽毛球球队学生运动损伤研究[J].运动精品,2021,40(2):87-88.
- [13] 陈树.羽毛球初学者运动损伤及预防分析[J].韶关学院学报,2020,41(6):71-74.
- [14] 王聪,马森,王磊.基于髋关节伸肌及外展肌肌力的羽毛球运动损伤风险研究[J].体育科技文献通报,2019,27(12):23-24.
- [15] 张默然.浅析体育学院羽毛球队训练后拉伸放松研究[J].文体用品与科技,2019(21):234-235.
- [16] 刘秋鸣.羽毛球运动中常见运动损伤及预防[J].体育风尚,2019(11):23.
- [17] 李晓慧.对羽毛球爱好者球拍选择及拉线磅数的建议[J].当代体育科技,2014,4(3):159-160.