

# 系统化柔韧训练降低散打运动员运动损伤风险的策略研究

李有金

广西警察学院 广西南宁 530029

**摘要:** 在散打运动中, 运动员面临着较高的运动损伤风险, 这不仅会影响运动员的竞技状态和成绩, 还可能对其职业生涯造成严重威胁。系统化柔韧训练作为一种有效的预防手段, 能够通过改善关节活动度、增强肌肉弹性和协调性等, 降低运动损伤发生的可能性。然而, 目前在散打训练实践中, 柔韧训练的系统性和科学性仍有待提高。因此, 深入研究系统化柔韧训练降低散打运动员运动损伤风险的策略具有重要的现实意义。

**关键词:** 系统化柔韧训练; 散打运动员; 运动损伤风险; 降低策略

## 引言

散打作为一项对抗性强的竞技运动, 运动员在训练和比赛中承受着巨大的身体负荷, 运动损伤问题尤为突出。常见的扭伤、拉伤等损伤, 不仅影响运动员的正常训练和比赛进程, 还可能对其身体健康造成长期的不良影响。系统化柔韧训练是改善这一状况的关键途径。科学、系统的柔韧训练可以增强身体的柔韧性和灵活性, 优化肌肉和关节的功能, 从根本上降低运动损伤的潜在风险。深入研究系统化柔韧训练降低散打运动员运动损伤风险的策略, 成为提升散打训练质量和运动员安全保障的重要课题。

## 一、系统化柔韧训练对散打运动员的重要性

### 1. 提高关节活动度

关节活动度对散打运动员来说特别关键。在散打运动里, 各种动作都得依靠关节的灵活转动。通过系统化柔韧训练, 能有效增加关节的活动范围。就好比踢腿这个动作, 关节活动度大了, 腿就能踢得更高、更远, 动作也会更加舒展。在实战当中, 灵活的关节可以让运动员做出更多高难度的动作, 进攻和防守都更具优势。而且, 当关节活动范围增大后, 在做动作时就不容易受到限制。要是关节活动度不够, 在做一些大幅度动作时, 就容易出现扭伤、拉伤等情况。所以, 系统化柔韧训练提高关节活动度, 能让运动员在散打动作中更加灵活, 大大减少了因动作受限导致的损伤。

### 2. 增强肌肉弹性

肌肉弹性好不好直接关系到散打运动员受伤的风险。系统化柔韧训练可以改善肌肉的伸展性和收缩能力。当肌肉有良好的伸展性时, 在进行剧烈运动时, 肌肉就能

承受更大的拉力, 不容易被拉伤。比如说在出拳的瞬间, 肌肉需要快速收缩和伸展, 如果肌肉弹性不佳, 就很可能在这个过程中出现拉伤。而经过系统化柔韧训练增强肌肉弹性后, 肌肉能够更好地适应运动时的压力和变化。这样一来, 在散打运动中, 肌肉就能更稳定地工作, 降低了肌肉拉伤的风险, 让运动员能更放心地在赛场上发挥自己的实力。

### 3. 改善身体协调性

身体协调性对于散打运动员在复杂动作中保持平衡和稳定非常重要。在散打比赛里, 会有各种快速的移动、转身、出拳、踢腿等动作, 这些动作相互配合, 需要良好的身体协调性。系统化柔韧训练有助于改善身体协调性。因为在训练过程中, 需要各个部位的肌肉和关节相互协作。当身体协调性提高后, 运动员在做复杂的散打动作时, 就能更好地控制自己的身体。<sup>[1]</sup>例如在躲避对手攻击后进行反击时, 良好的协调性可以让运动员迅速调整姿势, 保持平衡, 准确地打出反击动作。如果身体协调性不好, 在做动作时就容易失衡, 一旦失衡, 就很容易摔倒或者被对手抓住机会攻击, 从而增加受伤的可能性。所以, 改善身体协调性能避免运动员因失衡而受伤。

## 二、系统化柔韧训练的内容与方法

### 1. 静态拉伸训练

静态拉伸训练是系统化柔韧训练里很重要的一项。这种训练方式是通过长时间保持特定的拉伸姿势, 来慢慢增加肌肉和关节的柔韧性。比如说, 散打运动员可以做一些腿部的静态拉伸动作。像站立位的体前屈, 保持身体挺直, 慢慢弯腰, 用手去触碰脚尖, 坚持一段时间。这样的动作能有效拉伸腿部后侧的肌肉, 让腿部肌肉的柔韧性得到提升。还有仰卧位的直腿抬高, 把腿伸直慢慢

慢向上抬,感受腿部前侧肌肉的拉伸。<sup>[2]</sup>通过这些静态拉伸训练,肌肉和关节在长时间的拉伸刺激下,会逐渐适应并变得更加灵活,活动范围也会增大。

## 2. 动态拉伸训练

动态拉伸训练和静态拉伸训练不同,它是结合有节奏的动作,在运动中提高身体的柔韧性和灵活性。对于散打运动员来说,动态拉伸训练很适合在热身环节进行。比如可以做一些踢腿的动态拉伸动作。前后踢腿,有节奏地交替进行,踢腿的幅度逐渐加大。这样在运动过程中,腿部的肌肉和关节都能得到很好的活动和拉伸,身体的柔韧性也会在运动中得到提升。还有旋转身体的动作,站在原地,以腰部为轴,缓慢地旋转身体,让身体的各个部位都参与到运动中。动态拉伸训练可以让身体快速进入运动状态,使肌肉和关节更加灵活,提高身体的反应速度。

## 3. 专项柔韧训练

专项柔韧训练是针对散打运动的特点和需求,设计专门的柔韧训练动作。散打运动有很多独特的动作,比如高鞭腿、侧踹等,这些动作对身体的柔韧性要求很高。所以专项柔韧训练就会围绕这些动作来设计。例如针对高鞭腿的训练,可以设计一些专门拉伸髋关节和腿部外侧肌肉的动作。运动员可以做侧卧抬腿的动作,侧卧在地上,上面的腿伸直慢慢向上抬,感受髋关节和腿部外侧肌肉的拉伸。还有侧踹腿的专项训练,可以做一些侧弓步的拉伸动作,侧弓步时,身体尽量下压,感受腿部内侧和髋关节的拉伸。通过这些专项柔韧训练,能让运动员在散打运动中更好地完成特定的动作,提高动作的质量和效果。

## 三、降低运动损伤风险的策略制定

### 1. 个性化训练方案

每个散打运动员的年龄、性别、身体状况和训练水平都是独特的,因此制定适合个人的柔韧训练计划至关重要。对于年轻的运动员,他们活力充沛、身体恢复能力强,在柔韧训练上可以稍微加大强度和难度。比如进行一些幅度较大的劈叉、下腰等动作,这有助于充分挖掘他们身体的柔韧性潜力。但对于年龄偏大的运动员,身体机能有所衰退,训练就得更温和。像进行一些小幅度的伸展动作,避免过度拉伸对关节和肌肉造成损伤。

从性别角度来看,女性运动员通常柔韧性较好,但力量相对薄弱。在训练时,可以多增加一些力量训练,如简单的哑铃练习,同时结合一些小幅度的精细拉伸动作,提升身体的协调性和柔韧性。<sup>[3]</sup>而男性运动员力量

较强,但柔韧性可能稍逊一筹,要着重加强全身的拉伸训练,像深度的弓步拉伸等。对于身体状况有差异的运动员,比如有旧伤的,训练就要避开受伤部位,先进行其他部位的柔韧训练,待旧伤恢复后再逐步加入对该部位的训练。训练水平高的运动员可以挑战更复杂、更具针对性的柔韧动作,而初学者则应从基础的站立拉伸、弯腰拉伸等动作开始,逐步提升。

### 2. 合理安排训练强度和频率

训练强度和频率的合理安排是保障运动员安全、降低损伤风险的关键。训练强度如果过大,运动员的身体可能无法承受,极易导致肌肉拉伤、关节扭伤等问题。例如一开始就让运动员进行过度的高难度拉伸,超出了身体的承受范围,就会造成不必要的损伤。所以要根据运动员的实际情况,循序渐进地增加训练强度。

训练频率也不能过高。如果运动员频繁进行柔韧训练,身体得不到足够的休息和恢复时间,就会一直处于疲劳状态。在这种状态下进行训练或比赛,受伤的几率会大大增加。一般来说,对于初学者,一周进行2-3次柔韧训练较为合适,每次训练之间至少间隔一天,让身体有时间恢复。随着训练水平的提高,可以适当增加训练频率,但也不宜超过一周4-5次。只有合理安排训练强度和频率,才能在保证训练效果的同时,最大程度地保障运动员的安全,降低运动损伤的发生。

### 3. 训练与恢复相结合

训练后的放松和恢复对于降低运动损伤风险起着重要作用。在柔韧训练过程中,肌肉会持续处于紧张状态,如果不及时放松,肌肉就会变得僵硬,不仅影响后续的训练效果,还容易引发损伤。按摩是一种简单有效的放松方式。可以用手掌或按摩球对训练过的肌肉进行轻柔的按摩,从肌肉的起点向终点按摩,促进血液循环,缓解肌肉紧张。<sup>[4]</sup>

热敷也是不错的恢复方法。训练后用热毛巾或热水袋敷在训练部位,每次15-20分钟,能使肌肉放松,减轻酸痛感。此外,充足的休息同样不可或缺。睡眠是身体恢复的重要阶段,运动员要保证每天有足够的睡眠时间,让身体有机会修复受损的组织和细胞。通过训练与恢复相结合,能使运动员的身体在每次训练后得到良好的修复和调整,进一步提升身体的柔韧性,同时有效降低运动损伤的风险,让运动员能够持续、安全地进行训练和比赛。

## 四、策略实施与效果评估

### 1. 训练过程监控

定期对运动员的柔韧训练情况进行检查和评估十分

关键。在检查过程中，要细致观察运动员在执行拉伸动作时的具体表现。例如，在进行腿部拉伸动作时，要看运动员的腿部是否伸直，身体姿态是否端正，拉伸的力度和幅度是否符合标准。如果发现运动员动作不规范，如弯腰驼背、腿部弯曲等，要及时纠正。因为错误的动作不仅无法达到预期的柔韧训练效果，还可能给身体带来额外的压力，增加受伤的几率。

评估运动员的训练进展也不容忽视。可以通过一些量化的指标，如关节活动度的测量、肌肉柔韧性的测试等，来判断运动员经过一段时间的训练后，柔韧性是否有所提升。如果发现提升效果不明显，就要深入分析原因。有可能是训练强度不够，运动员的身体没有得到足够的刺激；也有可能是训练方法不适合，没有针对运动员的具体情况进行安排。根据这些检查和评估的结果，及时调整训练方案。对于柔韧性提升较慢的部位，可以增加特定的训练动作和训练时间；对于训练强度过大导致身体疲劳的运动员，则适当降低强度，给予身体足够的恢复时间。<sup>[5]</sup>

## 2. 损伤风险评估

建立科学的运动损伤风险评估体系，能够准确判断运动员的损伤风险程度。这个评估体系需要综合考虑多个因素。首先是运动员的身体状况，包括是否有旧伤、身体各部位的力量平衡等。如果运动员曾经有过关节损伤，那么该关节再次受伤的可能性就会相对较高，在评估时要重点关注。其次，训练强度和训练频率也是重要的评估因素。如果训练强度过大、频率过高，运动员的身体容易疲劳，肌肉和关节得不到充分的恢复，损伤的风险就会显著增加。

通过对这些因素的综合分析和评估，可以为每个运动员确定一个损伤风险等级。对于损伤风险较低的运动员，可以按照常规的训练方案进行训练，但也要定期进行复查和评估，确保风险始终处于可控范围内。而对于损伤风险较高的运动员，要采取相应的措施进行干预。比如适当降低训练强度、增加恢复性训练、调整训练计划等，以降低他们在训练和比赛中受伤的可能性。

## 3. 效果反馈与改进

根据训练效果和损伤情况的反馈，不断优化系统化柔韧训练的策略是提升训练质量的重要环节。训练效果可以通过多个方面来体现，如运动员在柔韧性测试中的成绩提高、在比赛中动作的灵活性和准确性增强等。如果发现运动员在柔韧性测试中的成绩有明显提升，并且

在比赛中能够更加自如地完成各种动作，说明当前的训练策略是有效的。但如果发现运动员的柔韧性提升不明显，或者在比赛中仍然容易出现受伤的情况，就需要深入分析原因。

有可能是训练内容不合理，没有针对散打运动的特点进行设计；也有可能是训练方法不适合运动员的个体差异。损伤情况的反馈也能为策略的改进提供重要依据。了解运动员受伤的具体原因，是因为某个动作的失误、身体某个部位的柔韧性不足，还是其他因素导致的。根据这些反馈信息，对系统化柔韧训练的策略进行及时调整和改进。例如，调整训练内容，增加一些针对易受伤部位的专项训练；改变训练方法，采用更适合运动员的训练方式。通过不断地效果反馈与改进，能够让系统化柔韧训练的策略更加完善，提高训练效果，进一步降低运动损伤的风险，使运动员在比赛中能够发挥出更好的水平。

## 结语

系统化柔韧训练在降低散打运动员运动损伤风险方面成效显著。通过明确其对运动员的重要性，掌握科学的训练内容与方法，制定合理有效的降低损伤风险策略，并严格实施与精准评估，能够显著提高运动员的柔韧性和身体协调性，减少损伤发生概率。在实践中，需要不断细化训练方案，根据运动员个体差异进行调整优化。持续探索系统化柔韧训练的更多可能性，不断完善相关策略，对于保障散打运动员的身体健康、提升竞技水平、推动散打运动的良性发展，都具有不可忽视的重要意义。

## 参考文献

- [1] 张斯超. 不同热身模式对运动员运动损伤预防效果的比较研究[J]. 冰雪体育创新研究, 2025, 6(09): 160-162.
- [2] 李郑梁. 青少年运动员损伤预防性体能训练方法研究[J]. 拳击与格斗, 2025, (10): 116-118.
- [3] 黄飞鸿. 青少年跆拳道运动员柔韧素质的提升策略[J]. 拳击与格斗, 2025, (02): 32-34.
- [4] 汤明. AIS拉伸与传统拉伸法结合提高散打学生下肢柔韧性的实验研究[D]. 山东师范大学, 2024.
- [5] 黄飞鸿. 青少年跆拳道运动员柔韧素质的提升策略[J]. 拳击与格斗, 2025, (02): 32-34.