

# 对网球运动中的伤病说“NO”

## 我健身

江苏省体育局 联合出品  
扬子晚报 348  
(每周三出版)  
江苏体科所 李勇

网球与台球、保龄球、高尔夫球并称世界四大绅士体育项目,具有源远流长的文化底蕴。长期参与网球运动,参与者各项身体素质将会得到显著的提高,是一项不论男女老少都可参加并为之相伴一生的健身活动。正是因为网球运动具有如此众多的功能和优势,网球运动才会在群众中得到大力的普及,受到人们广泛的喜爱。

## 不可轻视的网球伤病

随着参与者网球技术水平和参与时间的增多,所面临的问题也越来越多,伤病就是其中之一。“伤病猛于虎也”,在竞技体育当中流传甚广,在广大的业余爱好者当中也是一样,伤病的出现不仅影响参与运动的积极性,而且对我们的身心也会带来很多的负面影响。

从图片上,我们看到优秀的运动员都会受到伤病的侵袭,业余网球参与者更应该引起足够的重视。根据相关的研究,业余网球爱好者的

伤病部位主要集中在腕部、肩部、肘关节、腰部以及膝关节。在网球运动中,是比较忌讳在大力击球过程中过多使用腕部的,因为网球拍较重,再加上击球时的引拍挥拍,如果用手腕去完成动作,极易造成腕部的损伤;在网球运动过程中,肘关节、肩关节、腰部、膝关节的使用比较频繁,对四个关节的运动过程中的协调发力和“维修与保养”提出了更高的要求,如果保障不力,极易出现疼痛和伤病。

## 哪些因素会造成网球运动的伤病

其一,技术动作不合理。非常多的业余网球参与者因为网球技术动作出现问题,而导致出现身体损伤与病痛。对网球技术动作的掌握,是需要时间和过程的。现如今很多的业余爱好者,刚开始接触到网球这个运动,有了几次挥拍的训练之后,就想着去打比赛,这样极易出现不规范或没有定型的技术动作;同时网球运动是非常注重步伐练习的,很多爱好者忽视这一点,只注重击球的感觉,忽视了力的传递(击球过程中力从脚底由下而上传递到手腕),就会造成动作技术水平掌握不够到位。且网球运动对于动作的要求比较准确,如果没有学习到科学的技术动作,并一直按照错误的动作进行日常的练习与比赛,违背人体运动的科学,导致身体在非正常运动的状态下,形成损伤是在所难免的了。

其二,准备活动不充分。在众多的网球伤病因素里,准备活动不充分是很重要的一个原因。网球运动需要参与者保持不断地移动、跳动、挥拍,是不断变换着连续着的运动,现如今,很多的爱好者,一到球场就比较“嗨”,直接拿起球拍上场打球,准备活动的不充分,肌肉粘滞性比较高,身体内器官还未适应运动状态,很容易造成韧带、肌肉、关节等方面的伤病;由于受到场地的限制,参与

者轮换进行双打或单打比赛,在休息期间,身体变冷(尤其冬日),肌肉粘滞性增强,身体器官进入到非运动期状态,若不进行任何的保温和激活,在一段时间后直接进行网球运动,也是极其容易造成网球损伤的。

其三,运动负荷过大。很多的爱好者在参与的网球运动过程中时,往往容易出现运动的时间过长、强度过大的现象,而且还会出现一周好几场甚至一天好几场的局面,这样会给我们的机体带来不能承受的压力,由于身体得不到恢复,始终处于透支状态,某些承受负荷比较大的地方,如韧带、关节、肌肉等等,就会出现急性或劳损性伤病。

其四,缺少体能素质训练。网球运动中,参与者需要积极调动身体各方面的能力才能表现出较好的运动状态,对全面的身体素质(力量、速度、灵敏、柔韧等)要求较高。不同技术水平下的身体素质要求也是不同的,水平的逐渐提高,身体素质的要求也是提升的,力量、反应、灵敏、速度都需要逐步提升。业余网球运动参与者往往注重的是常规击球练习以及球感,对于身体素质的提高不够重视,因此有较多的业余网球运动参与者的身体素质欠佳,出现了伤病,如大腿后侧肌肉力量不足,极易造成膝关节的损伤。

## 如何避免或减少网球运动中的伤病

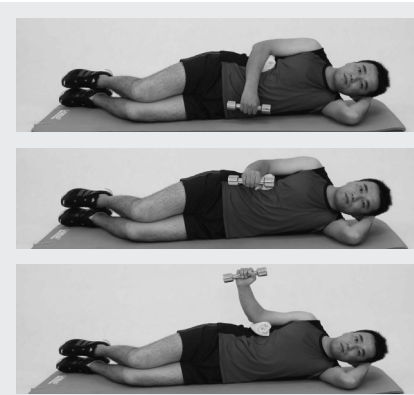
其实看到标题,大家应该知道该怎么做了,因为已经知道了造成损伤的几方面的原因,见招拆招,便会得到我们想要的答案。

首先,熟练掌握科学合理的技术动作对于预防网球损伤来说非常重要,业余网球运动参与者在练习中应当在观看动作视频或者在专业教练的指导下,学习正确的动作,并且在这之上进行训练,当达到一定熟练程度之后再再去比赛,这样乐趣、成就感、身心才会达到更高的境界。

其次,积极进行准备活动、放松整理活动,同时运动要适可而止。在网球运动之前要进行一定的准备活

动,可以采用慢跑、做操、拉伸等,身体发热,韧带与关节活动开即可;运动结束后,要进行整理活动或拉伸活动,让身体的温度慢慢降下来;同时遵循“物极必反”的原则,运动不能贪多,达到锻炼的效果即可。

最后,要加强身体素质的锻炼,尤其是力量素质的训练,可以从手臂力量、腰腹力量、腿部力量、臀部以及肩部力量为主,加入一些网球运动常见损伤(网球肘、肩部撞击症、髌腱炎等等)的针对性练习,这样就可以在预防伤病的基础上,同时还能提高自己的球技,一举两得!以下介绍几种常见的力量训练方法,仅作参考。



**1** ●侧卧在垫子上,下侧的手臂弯曲垫于头下,上侧腰间搭一条卷起来的毛巾,用来垫上侧肘部;

●上侧手臂肘部弯曲呈90度,并将肘部倚在毛巾上,使大臂紧贴身体,前臂在腹部前面垂下手心朝下;

●将手(重物)向上运动,直至最大位置,不要停顿,缓缓回到起始位置,重复动作;手向上时肘部要夹住毛巾,不要抬大臂。

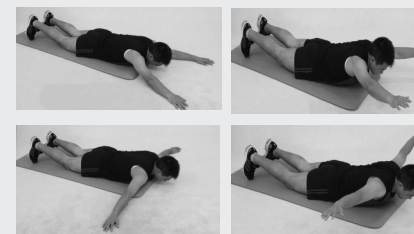
●每次练习3~5组,每组大于10次为宜。



**2** ●平躺在垫子上,两腿弯曲,两脚分开,与肩同宽,踩在地面上,两手自然平放在身体两侧,腰部紧贴地面。

●屁股用力并向上抬起至躯干和大腿呈一条直线,膝关节呈90度,保持10~20秒,慢慢回到起始位置。

●重复3~5次,每次练习3~5组。

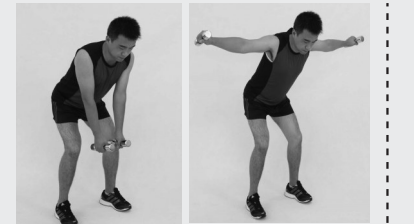


**3** ●自然俯卧在地板(瑜伽垫或小毛毯)上,双臂伸向两侧呈“T”形,或双臂伸向头的斜上方呈“V”字形,双臂自然放松;

●双臂保持“T”或“V”字形,将伸展的手臂抬高离地面5厘米左右;

●保持抬起姿势15~30秒钟,然后恢复到起始位置;

●重复6~10次,每次练习3~5组。

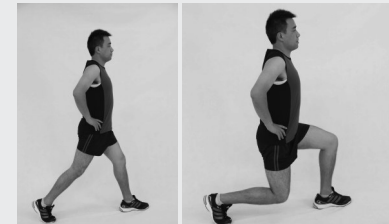


**4** ●手持哑铃或其他重物站立,两脚分开与肩同宽,脚尖向前,屁股后坐,躯干向前倾斜60°左右(背部呈一条线),保持这个姿势。

●手自然下垂,肘部略微弯曲,手臂向背部伸展,伸展到最大限度时保持1秒,恢复原状。

●这个练习可以提高肩后面和手臂后面的力量。

●建议每次练习2~4组,每组10~15次为宜。



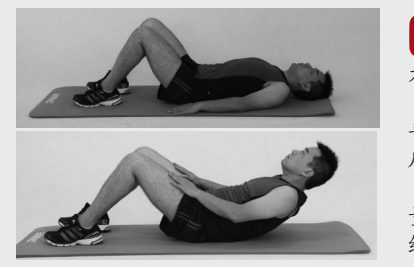
**5** ●弓步蹲起:双脚分开大约两脚掌距离,上身始终保持直立平稳,双手叉腰或自然下垂;

●吸气然后下蹲成弓步姿势,直到前腿大腿大致与地面平行。然后呼气回到起始位置;

●然后换左腿重复动作,收腿时尽量保持身体稳定;

●该练习可以锻炼臀部和大腿前面的肌肉,从而保护膝关节,尤其适合于膝关节已有不适的朋友;

●建议10~15次/组,2~4组/天。



**6** ●平躺,自然放松,大小腿呈90°左右;

●将手放于大腿上面,缓慢抬上身,手掌触碰到膝关节时,保持3秒左右,然后恢复原状;

●这个练习可以提高上腹部的力量。建议每组练习大于10次为宜,2~4组/天,每周3~5次。

## “南京银行”2019亚洲户外运动节 18日浦口开幕

扬子晚报讯(陆取)由南京市浦口区人民政府、江苏省户外和登山运动协会共同主办的“南京银行·2019亚洲户外运动节”5月18日-19日将在南京浦口水墨大埭美丽乡村休闲旅游区开幕。

作为第三届浦口“律动之春”体育休闲季的重要组成部分“亚洲户外运动节”提倡人们迈开步子走向自然,体验户外运动的魅力享受健康生活。

江苏省亲子户外运动嘉年华、4.5KM亲子家庭越野赛、省极限扁带交流活动、省多旋翼飞行器对地侦察挑战赛、省车辆模型公开赛、特技风筝展演、越野滑步车大赛、多项户外赛事汇聚于此,还有刺激的动力伞特技表演、攻防箭对抗、帐篷大会、真人吃鸡挑战、野外生存课程、没有什么能比来南京银行2019亚洲户外运动节更能唤醒春困,元气满满,一起嗨爆这个春天。