



肯帝亚、同曦昨一胜一负
本赛季CBA,江苏双雄饱受伤病困扰
专家解析哪些是篮球运动员易受伤的部位

会打篮球 也要会保护自己

昨天的CBA,同在主场作战的肯帝亚和同曦一喜一忧,肯帝亚108:97战胜上海队,同曦则以100:120不敌广厦。

最近一段时间,因为遭遇大面积伤病,江苏双雄的表现不太稳定。肯帝亚方面膝伤连连,而同曦阵中的桑尼和冯欣两员大将都被腰伤侵袭。

膝盖、脚踝、腰、手指、手腕都是打球容易受伤的部位,那么普通的篮球爱好者在平时该做怎样的防护呢?为此,快报记者对肯帝亚体能训练师陈伟进行了专访,给大家带来简单的防护小秘诀。

现代快报记者 黄成宇/文 马晶晶/摄

部位:手指、手腕

受伤频率指数:★★★

手指、手腕是打球中较高诱发伤病的部位之一,本赛季肯帝亚外援奥登就因大拇指骨裂缺席了赛季初的比赛,队长易立则受过手腕的伤病。

在肯帝亚体能训练师陈伟看来,职业运动员手指绝大部分是在高对抗球中受伤的,而业余篮球爱好者还容易在非对抗下受伤。“有些普通篮球爱好者自我保护意识不够,再加上技术比较糙,一些篮球动作不规范,导致受伤,比如有人就会在独自运球时戳伤手指。这种情况就

要加强自我防护意识,个别危险的争球让一让。”

对于手腕的防护,陈伟表示只有一条途径,那就是戴护腕。“手腕这种损伤职业运动员也受不了,这属于接触性损伤,只有戴上护腕,来降低损伤的程度。”

部位:腰

受伤频率指数:★★★

腰伤同样是篮球场上非常讨厌又非常频发的伤病,普通老百姓若是在打球中折了腰,还会影响日常生活。那么在上场打球前,该做些什么热身动作呢?“保护腰部要对髋关节肌肉、腰部肌肉进行拉伸,增大活动幅度,篮球很多动作对腰部肌肉有要求,肌肉比较紧张的话容易受伤,此外冬天室外温度低,也容易拉伤。”陈伟说。

除了个人习惯以及本身就腰

伤的爱好者除外,陈伟建议平时打球不要戴腰带。“打球时护具戴多了,会给人体一个信号:不用肌肉去保护了。”陈伟说,“事实上,人体中的腰部肌肉本身就有天生的腰带作用。”

据陈伟介绍,前段时间很火的平板支撑就对保护腰部有帮助。“平板支撑属于激活性的练习,一组30到60秒,做2组,可以激活腰部深层肌肉,能够稳定脊柱,减少腰部损伤发生的可能性。”

部位:膝盖

受伤频率指数:★★★★

膝伤是职业运动员的梦魇,像麦蒂、罗伊这样的NBA顶级球员都因为膝盖从球星沦为“凡人”,甚至是退役。肯帝亚外援奥登曾是NBA状元秀,他天赋异禀但因膝盖伤势郁郁不得志。普通篮球爱好者该如何保护自己的膝盖呢?

陈伟表示,上了年纪的篮球爱好者选择场地非常关键。“篮球运动需要不停地跑跳,若是在水泥地上打球,对膝盖冲击力非常大,最好选择

塑胶场地,甚至是木地板场地,减弱对膝盖的冲击力。此外,还要选择一双合适的篮球鞋,不要穿着皮鞋、休闲鞋就上场了,这也是为了缓冲冲击力。”陈伟说。

此外,陈伟认为控制运动量也尤为关键。“根据自己的体能控制运动量,在累了的时候改变一下打球的方式,比如说对抗赛改成投篮。值得注意的是,一旦你感觉膝盖刺痛,必须立即停下来。”

部位:脚踝

受伤频率指数:★★★★★

无论是竞技体育,还是与朋友相约打一场娱乐篮球,都有受伤的风险,人们在运动中最容易受伤的部位当属脚踝。导致崴脚的情况有很多,可能是稍不留神踩到别人的脚面上,也可能在跳起投篮后落地不稳,也可能是在运球变向中扭伤。

对于崴脚的防护,陈伟说:“一是戴护踝,二是在打球前针对脚踝热身,分为静态的和动态的。静态的可

以做单腿站立15-20秒,来2组。动态的可以双腿起跳单脚站立,侧向移动单脚站立,落地后要稳住。”

“无对抗下的崴脚主要是因为神经肌肉控制能力差,通过上述训练可以激活肌肉,提升控制力。”陈伟补充道。

陈伟告诉记者,若打球时不幸真的崴脚,需要尽快冰敷,最好同时加压。



同曦核心冯欣本赛季饱受伤病困扰

女排联赛 ○○○

江苏女排大逆转 16年后再度进决赛

昨天,江苏女排在联赛半决赛决胜场中以3:2力克上海女排,在大比分0:2的情况下完成大逆转,以3:2的总比分晋级总决赛,这是江苏女排16年后再度获得联赛争冠的机会。决赛中,江苏女排的对手是天津队。

如果说江苏女排以前的核心是惠若琪,那么现在她们已经拥有了双核心,另一名就是张常宁。昨天比赛,张常宁拿下全队最高的21分,在进攻端,她就是江苏女排的最主要队员,比赛中,她需要不停地变换位置,主攻、接应,她是球队阵容变换中最重要的一环。赛后,江苏女排主帅蔡斌表示,这场比赛十分精彩,对年轻的江苏队而言,在比赛中得到历练比结果更重要。展望总决赛,他表示要一场场去打,不能有太多想法。综合

男排联赛 ○○○

江苏正荣主场惜败

昨天,男排联赛第二阶段继续进行,江苏正荣男排主场苦战5局,最终2:3惜败给八一队,5局比分为:25:21、26:28、25:23、18:25和12:15。

进入第二阶段后,没有外援的江苏正荣男排在与其他高水平球队比赛时明显吃力。昨天面对八一队,正荣男排在主场非常拼命,拿下第一局和第三局,最遗憾的是第二局,两支球队的比分交替上升,在战成26:26之后,八一队凭借一次拦网和一次快攻得分拿下第二局。双方总比分战成2:2后,决胜局八一队在关键分的把握上更加出色,最终正荣男排12:15,并以总比分2:3惜败。本场比赛,正荣男排的刘向东砍下29分,八一队的唐川航拿到全场最高的30分。

现代快报记者 王振

中超联赛 ○○○

孙可下赛季回权健? 俱乐部:主动权不在我们

上赛季中超联赛结束后,关于孙可能否继续为江苏踢球一直是球迷关心的问题。此前,苏宁本赛季首次集训训练时,未见孙可身影,引发外界猜测。昨天,权健方面表示,孙可已经确认将征战2016赛季的中甲联赛。对此,苏宁高层昨天在接受记者采访时表示:“我们此前跟孙可沟通过,球员本人曾向我们表达过留队征战亚冠的意愿。但现在主动权不在我们手里,取决于球员和权健的态度。”

上赛季二次转会,孙可以6600万元人民币的价格加盟权健,创造中超转会纪录。苏宁入主之后,也曾考虑过回购孙可,但权健董事长束昱辉曾表态坚决不卖。如果此事成真,对于江苏足球来说,不是一件好事。现代快报记者 王卫