

# 奔赴绿茵之约 享受健身乐趣

记者 吴璇

在全民健身普及的当下,足球不仅仅是专属竞技赛场的专业运动,也是具有趣味性、社交性的一项全民健身运动。

**遇见自己**

一路奔跑,一路朝阳,  
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)



本版图片均为资料图片

1

## 动态均衡的全身锻炼

宁夏体育职业学院女子足球队主教练翟楠对记者说,足球是一项全身性综合运动,长期坚持能给人带来由内而外的改变。

从生理层面来看,踢球过程中持续的慢跑、急停、变向、跳跃,能高效锻炼心肺功能,提升身体耐力,彻底改善日常体虚、易疲惫、活动气喘的问题。同时可锻炼手脚协调、平衡能力与反应力,矫正松散体态,让人身姿挺拔、精气神充沛。

在心理层面,球场奔跑出汗的过程,是很好的情绪释放方式,能有效排解焦虑与内耗。而足球的团队属性,更能让人学会协作包容,塑造开朗大气的性格,提升心理抗压能力。

针对上班族高发的亚健康问题,翟楠说,长期久坐引发的肩颈僵硬、腰酸背痛、代谢缓慢、腹部囤肉等问题,都可以通过适度踢球改善。跑动舒展能放松紧绷的肌肉筋骨,血液循环与新陈代谢加快后,既能减脂塑形,也能改善气血不畅的状态,户外运动更能一扫久坐带来的疲惫压抑,快速重置精神状态。

宁夏恒利足球俱乐部体育总局刘志勇则表示,足球运动的健康价值核心在于动态均衡锻炼。不同于单一器械的局部训练,足球调动全身关节、肌肉、心肺协同运作,适配普通大众的健身需求,不会造成身体局部负荷过重。

2

## 普通爱好者踢球要适度

运动的核心是健康,盲目运动反而容易造成伤病。针对普通爱好者,教练们分别给出了科学方案。

翟楠指出,业余踢球讲究“适度规律”,普通人每周踢球2至3次、每次1至1.5小时为最佳,青少年单次运动40至50分钟即可,既能保证锻炼效果,又能给肌肉、关节充足的修复时间。他总结出业余踢球四大误区:不热身直接上场、平日久坐周末暴练、运动后不拉伸、身体不适硬撑,绝大多数业余伤病都源于这四种不科学的运动习惯。

翟楠教练还科普了区分运动疲劳与运动损伤的方法,“全身酸胀、休息后快速恢复为正常疲劳;固定部位刺痛、胀痛、休息后无缓解、发力疼痛,则为运动损伤,需立即停训休养。”



3

## 分层训练体系规避运动损伤

刘志勇则提出分层适配训练体系,针对不同体能人群定制防伤训练方案,从根源降低受伤概率。体能偏弱的新手,以慢跑、关节力量训练、静态拉伸为主,强化关节灵活度,循序渐进适应运动强度;中等体能爱好者,可增加折返跑、弓步走、徒手深蹲等

训练,强化核心稳定性与下肢力量,减少关节受力;体能较好的爱好者,可通过变速冲刺、单双腿跳跃、核心抗阻训练,提升身体控制力与协调性,规避扭伤、拉伤风险。他提醒,科学分层训练,远比盲目高强度对抗更能提升运动能力、保障运动安全。

4

## 女性爱好者的踢球指南

如今,越来越多女性足球爱好者也参与此项运动,两位教练针对女性如何科学踢球,给出一些建议。

翟楠说,足球对女性体态塑造十分友好,完全不会练出粗壮肌肉。青春期女孩踢球,可矫正伏案学习导致的含胸驼背,改善假胯宽、小肚腩等体态问题,塑造挺拔阳光的身姿,同时也能缓解青春期敏感内耗的情绪。成年女性踢球,能改善久坐导致的体态松弛、气血不足、气色暗沉等问题,通过大汗淋漓的运动释放生活与工作压力,摆脱情绪内耗,让身心保持松弛健康的状

态。他特别提醒,日常训练要重点防护膝盖、脚踝,落地放缓节奏,避免大幅度扭摆动作。

刘志勇建议女性训练,也可以优先选择轻负荷、多次数的徒手练习,杜绝大重量负重训练,侧重柔韧性、灵敏性锻炼。运动结束后,必须通过泡沫轴松解肌肉、全面静态拉伸,重点放松大小腿、臀部肌肉,既能保证运动效果,又能维持紧致流畅的体态,规避“踢球变壮”的误区。在日常防护上,他还建议女性爱好者需配备合身的专业装备,湿滑场地可佩戴护踝、护膝,最大程度保护关节。

## 温馨建议

### 享受足球运动即是最大收获

想要长期享受足球带来的健康红利,正确的运动理念必不可少。

刘志勇说,当下大众存在一些对足球的认知误区,比如“足球是男性专属、对抗剧烈”的偏见,但其实可以分不同强度地参与这项运动。新手从趣味娱乐模式入门,无需高强度对抗;此外,还有人认为“踢球耽误学习、工作”,其实真正投入足球这项运动,能更好地锻炼专注力、抗压能力,培养团队意识。最后还要纠正“踢得好才算会踢”的一种理念,业余足球的核心是健身、解压、交友,享受运动本身即是

最大的收获。

翟楠则总结了全民健康踢球的几个核心准则,给足球爱好者一份贴心的指南。踢球贵在规律稳定,切忌三天打鱼两天晒网;牢记热身重于踢球、拉伸重于训练,这是防伤的核心关键;学会倾听身体信号,不逞强硬扛伤痛;踢球依靠技术节奏而非蛮力,规范动作既能精进球技,也能保护身体;配合规律作息、健康饮食,多喝水、不熬夜,为运动恢复提供保障;坚守足球初心,不纠结输赢,以收获健康、快乐、友谊为终极目标。