

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 **運動傷** 來源 **民生報** 日期 **770502** 版面 **三版**

七〇年代和八〇年代的世人，在生活型態上呈現了一個較諸以往不同的特徵，就是普遍熱中追求健康。但也就拜「健身熱」所賜，醫學界發現所謂「週末型」或「公餘型」的運動員，已逐漸取代競賽級選手而成為運動傷害的「主流」。

美國舊金山的聖法蘭西絲紀念醫院曾就一萬名運動傷害病人進行分析統計，發現了一些有趣的現象：

●因從事籃球、美式足球、英式足球、體操、跑步、滑雪、網球、花式滑冰及跳舞等九種活動而受傷者，比例高達百分之七十五。

●三分之二以上的運動傷害是因「過度使用」(Overuse)所致。比方說，脛骨骨折或肌腱發炎就是導源於肌肉或骨頭受到持續性的創傷，網球、有氧舞蹈及跑步最容易造成這種傷害。

●其他將近三分之一的運動傷害，屬於意外性的傷害，如足踝扭傷。通常這種傷害多發生於滑雪、籃球、足球的活動中。

認識運動傷害

●前往聖法蘭西絲醫院求診的運動傷害病人，以膝部受傷者為最多，他們又多是因從事滑雪運動而受此傷害。

●有氧舞蹈比任何其他健身活動都易造成骨挫。

●許多意外性傷害會重複出現，如腳踝扭傷後，很可能會再次發生同樣傷害。

目前醫學界認為教育休閒型運動員認識運動傷害——如傷害何以發生、發生後如何處理等，是防止運動傷害「風行」的重要工作。

而近幾年，醫學界除了採用既有的復健方式以協助運動傷害病人，還傾向於使用更積極的復健法，那就是強調肌力的鍛鍊。

因此，使用精密的儀器或重量訓練器材，以及簡單易學的體操，協助運動傷害病人重整肌肉、加強肌力，連帶的，亦強化其韌帶的活動量及關節的穩定性，是現今療治運動傷害的新方向。

本報記者 劉延青

槓上展身手 新人輩出

動作難度高 大開眼界

大雲 輯植

大陸體壇

北平國際體操賽大陸新人出頭，王崇升、李春陽奪得男子全能冠、亞軍，樊迪、王曉燕也包辦女子全能前二名。大陸男子體操五年前在匈牙利世界賽，贏得冠軍，以及女子體操四年前獲得奧運銅牌後，就在老將日衰，新血不繼的情況下，男隊丟了世界冠軍寶座，女隊也跌到世界第七位。

這次國際賽大陸新人輩出，又適逢奧運年，大陸體操界不免精神為之一振。

令人注目的是，力挫群雄的王崇升在單槓上，作出「反握到正握大迴環兩圈」，然後以單槓作「特卡切夫接京格爾空翻」，獲得九·八五〇分。

有「小樓雲」之稱的方敏，在跳馬展示「手翻前空翻轉體一八〇度」的高難度動作。

另一新手國林顯在雙槓上也有新動作，他的「前空翻屈體兩周」，叫人耳目一新。

女子小將樊迪在高低槓項目展示她的絕活「反握大迴環接前空翻抓槓，再接弧形轉體」，這動作為她獲得九·九〇〇的高分。

今年奧運體操賽大陸將派出老將李寧、樓雲、許志強外，加上生力軍王崇升、李春陽、國林顯。

女子隊除陳翠婷、王惠堂、羅峰等主力外，新人有樊迪、王曉燕、楊波。大陸體操界認為，這個陣容雖然比不上蘇俄、羅馬尼亞，但爭取第三席位應無問題。