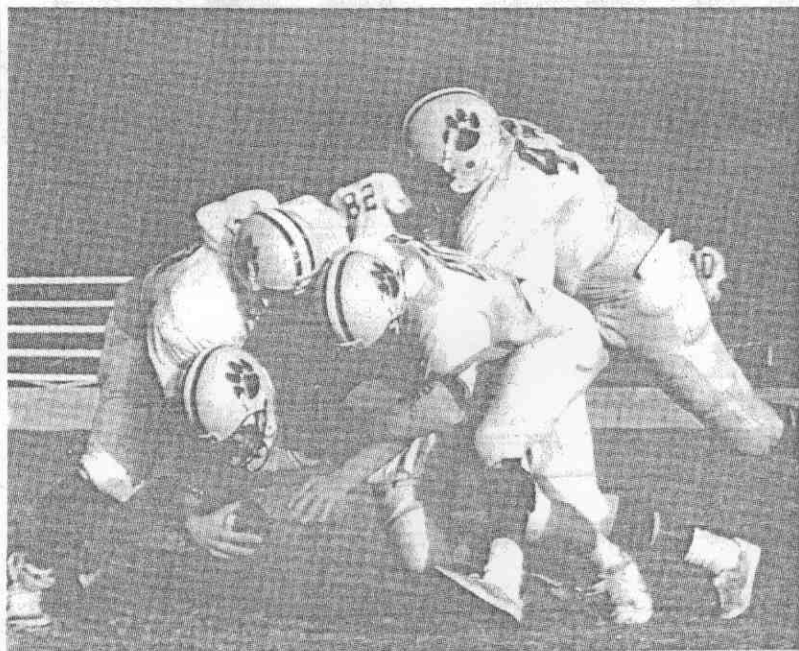


國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 醫療保健 來源 民生報 日期 761002 版面 三版



▲球爭在正，們子孩隊球足的學中塔斯多瓦▲

●有些步驟，可以使運動場上的傷害，減至最低程度。在接觸型運動中，改善裝備大有幫助，但不是萬靈藥。譬如說，研究顯示，足球選手本季需求暢旺的高科技護膝，效果可疑。有一項研究甚至顯示，護膝會增加受傷的危險。全國中學運動教練協會會長麥唐納說：「我們不十分信任它。」

另一種可行之道是改善體能，和增加常識。專家說，重點應放在有氧運動 (aerobic conditioning)，增加體力和彈性，限制訓練時間 (對足球和籃球所作的研究顯示，三分之二的傷害是在練習時發生)，減少令人筋疲力竭的訓練。我們也正告教練，應指導孩子接受更安全的訓練。麥唐納說：「這個看法已深植民心。」

但是，單靠教練的力量不為功。能助一臂之力的中學體育訓練員，目前非常短缺。訓練員可以協助孩子，適當的改善體能，指導他們如何避免傷害，並在傷害發生時予以治療。麥唐納說：「我們都認為，每一個隊應有一名訓練員。」但訓練員協會的勒吉爾說，許多學校為了省錢，而不願聘請訓練員。勒吉爾說：「每個父母都應要求學校，在每個球隊安置一位訓練員。」舊金山聖法蘭西斯醫院運動醫學中心主任，與瑞德茨基

運動傷害 知多些

同著「傾峰狀態：運動傷害的預防、治療與復健」一書的實瑞克說：「雇請運動訓練員，也許是減少球隊運動傷害的最佳措施。」

但即使球隊雇請訓練員，並作其他改進，父母仍須扮演關鍵性的角色，才能使他們的子女獲得最大的安全。大多數孩子都喜愛運動，在運動場上，可以學到課堂上學不到的東西，而終身受用不盡。但父母不要為了獲勝而逼迫他們的孩子，孩子的教練、還有父母本身太甚，進而導致痛苦、永久性傷害、甚至死亡。職業運動員將是件好事，但切記：讓孩子由擔架抬出運動場，並非比賽的目標。(下)

《父母指南》

保護你的孩子 不受運動傷害

●如果你為人父母，以下的指導方針，可減少孩子的運動傷害：

●不到六歲的孩子，不應參加競爭性的運動。六到八歲之間的孩子，應限於參加不與他人身體接觸的運動，諸如游泳、網球、田徑運動。八歲的孩子可以參加競爭性的足球、手球、籃球和其他「碰撞」(collision)運動，十歲後才能玩。

●孩子參加的球隊或體育活動，有沒有合格的訓練員、運動生理專家 (exercise physiologists) 或體能訓練專家 (athletic conditioning specialist)？如果沒有，你可能需要仔細考慮，是否讓你的孩子參加。

●查看學校或運動場所提供的運動設備，如槓鈴、體能訓練設備 (conditioning machines)、健身腳踏車、跳繩等。這些器材的品質好不好，是不是夠新？孩子們是否獲得正確使用的指導？

●問責子弟練習的情形。如果孩子用在運動前的熱身時間不到二十分鐘，你就得和教練談一談。

●查查學校提供的保護器材 (protective gear) 是否合適。不合適的頭盔和其他裝備，可能增加受傷機會。如果你想購買運動裝備，那就請教教練、訓練員或其他運動專家，請他們提供建議。

●查查學校或運動場所附近，是否有醫院或診所，以備孩子一旦受重傷，可以立刻就醫。如果孩子受傷，要問清楚治療的情形如何。不要讓你的孩子帶傷運動。

●鼓勵你的孩子，從事其他活動，如騎自行車和游泳等，這類活動可以增加體力和耐力，因而有助於抵抗傷害。

●在允許你的孩子參加任何有組織的運動前，先帶他去做全身健康檢查。

(取材自一九八七年十月五日號美國新聞與世界報導)