

頗受甲組球隊重視的自由杯籃球賽即將開打，女籃各隊紛紛傳出球員受傷的消息，運動傷害的問題已到了不容忽視的地步。

國泰的覃素莉去年十一月自美返國後膝蓋疼痛，經醫師檢查發現軟骨已經磨損，但因比賽在即，只好等到比賽後再動手術切除。

國泰隊還有兩位剛冒出的新人齊璘、仇桂珍，在上個月的師生杯籃球賽受傷，損及膝蓋，必需休息一陣子。

台電隊的主力中锋何詠文，也是膝蓋受傷，上個月剛動手術，休息到昨天才回隊報到，自由杯自然參加不成了。台電隊的射手邱素琴，大腿肌肉拉傷，現在不敢用力跑，雖然可以比賽，但是活動力受到限制。

南亞隊陳黃鶯，腰椎裂傷，休息逾月，昨天才開始

自由杯未開賽·女籃各隊已傷兵累累

運動傷害不容坐視了

能跑籃，自由杯比賽時能否上場，還未定論。深具潛力的李碧霞也有著肩與腰傷的隱痛，非常令人惋惜。

本應為亞東隊陳棟材的方瑞玲，去年都呈半休息狀態，並曾放棄光華隊資格，九月份開刀之後，療養至今，已可開始跑步，但是為了謹慎起見，她準備在中正杯，再全力出擊。

華航的石俊雲，腰傷是老毛病，范滂尤有新傷。前大小尤陪她去看病，下樓梯時，小尤滑了一跤，她本能反應的立刻抓住扶手，右肩就這麼脫臼了。不幸中還有一點幸運，石俊雲沒被她踢到樓下去。

新婚不久的黃玉蘭，準備帶著喜氣上場再為華航效力，但是，前兩天的一場練習賽，她和台元許翠齡相撞，右臉頰立刻腫起，眼睛被擠得只剩一條縫，害她不得不休息兩天。

凡是運動員，就很難避免有運動傷害。上述例子，有些是意外發生的，有些是經年累月累積成的，而最令球隊、球員苦惱且無對策的，就是後者。

運動員在疲倦狀況下，容易分心而造成扭傷、挫傷。練習份量過重時，容易累積成傷。

地板太硬也容易造成運動傷害。

這是國內運動員最常見的病因。運動傷害預防與治療，雖已獲得球隊重視，但是大家始終不得法，球員受傷事件始終層出不窮。籃協似應以輔導立場，協助教練、球員認識運動傷害，如何在正確且適量的情形下施行訓練，並且避免運動傷害。

有些教練等不及球員痊癒，就急著要她上戰場，有些球員是自己求好心切，匆匆上陣，一錯再錯，造成無可彌補的遺憾，多年練習心血，付之闕如。

此外，體育館地板太硬，沒有彈性，也是一個無形的殺手，目前，大部份球隊都沒有標準地板，唯有國泰發現地板不適，立刻大手筆耗資數百萬元更換地板。然而，這已不僅是球隊本身的問題，因為，球隊在外地比賽，如果比賽場地欠佳，也只有徒喚奈何。

有一年，馬莉娜就是在一個磨石子地板比賽摔一跤休息半年。

運動先進的國家，球隊都設有醫隊，受過專業訓練，協助教練、球員，做好運動傷害預防與治療工作，國內各球隊也應該早日建立此一觀念。但是在，在制度未能健全之前，只有賴教練、球員自己積極吸收有關運動傷害的知識。

本報記者
王麗珠