

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 橄欖球 來源 民生報 日期 790108 版面 二一版

橄欖球運動傷害調查 受傷率令人震驚

→ 橄欖球碰撞激烈，是最容易發生運動傷害的運動。

重視基本動作 加強體能
橄欖球運動傷害 輕忽不得

記者 陳俊文 / 特稿

●橄欖球員容易發生運動傷害。除了這項運動本身的危險性外，橄欖球員本身的體能狀況和動作的正確與否，往往更須留意。

台南市橄欖球代表隊教練

葉俊評認為，沒有一項運動不會造成傷害。尤其是訓練和比賽更為激烈的橄欖球；但球員受傷，深究其原因，許多選手體能不佳，在激烈的比賽中就沒有辦法保護自己，當然就會造成傷害。

任何運動，選手動作不確實，一定容易造成傷害。橄欖球最危險的運動是「搭克路」，葉俊評發現，包括他那個時代的選手在內，教練都教他們以跳躍飛身撲倒對手，但這樣的動作，人飛在空中沒有著力點，平衡性較差，又是在疾行加速的情況下做動作，一不小心就會摔傷；他本身就曾因此弄傷肩膀，到現在還沒痊癒。

經他帶球隊數年的經驗，他都教導球員在擒抱時將身



← 社會組不戴頭套，肉搏戰時非常危險。

記者 陳俊文 / 攝影

體壓低，抱到目標時保持後腳著地，運動傷害就可減少。

王碧宗也指出，橄欖球選手運動傷害最主要原因是技術不熟練，教練應在平時指導選手熟悉各項基本動作再上場，不要拿自己的健康開玩笑。

國內橄欖球運動傷害如此普遍，雖然體育決策單位不很重視，但地方的基層教練都心知肚明，之所以無法好好防治的原因，據葉俊評的觀察，和治療材料費昂貴有關，以他帶球隊的經驗為例，每個月光醫護綑帶就須花費7千元，這筆錢都來自教練的荷包。

葉俊評很無奈地說，橄欖球員原較一般選手健碩，巨無霸型的選手，其腿如象，每包紮一支腿就須耗掉一百元的綑帶，在無外援的情況下，也難怪一些教練乾脆睜一眼、閉一眼，造成部分選手錯失治療良機，成為常年痼疾，這真是橄欖球員的悲哀。

記者 陳俊文 / 報導

●橄欖球運動傷害知多少？根據成功大學體育系老師王碧宗針對大專選手的調查研究，高達百分之96.46，可見橄欖球運動傷害的普遍性，更嚴重的是橄欖球運動傷害一直為國內所忽略，王碧宗呼籲國內應正視預防治療工作，否則願意讓小孩練球的家長將越來越少。

2年前，橄欖球界曾發生一件憾事。成大橄欖球隊一位球員在和陸官的比賽中，為防守對方球員進攻施行「搭克路」，不幸摔成腦震盪死亡，這件事令身為成大體育老師的王碧宗印象深刻，激發他做調查研究的動機。

橄欖球出身的王碧宗設計問卷，對國內19所大專院校的425位橄欖球員發出問卷，結果收回有效問卷396份，經統計，有382人曾遭受運動傷害，比率很高，顯示情況相當嚴重。

經王碧宗仔細統計分析，最後寫成「中華民國大專院校橄欖球選手運動傷害之現狀調查研究」論文，除已通過教育部評鑑外，他亦以此篇論文升等為講師。

根據王碧宗的調查研究，在發生運動傷害的橄欖球選手中，以大男甲組傷害率最高，達百分之98.63，這類選手多是我國的國手和精英，可見國內的好手，在長期訓練中都忽略了運動傷害。

再進一步分析，以曾參加國際賽的選手受傷比例最高，而以參加校際友誼賽的比例最低。

以守備位置來分析，以前排左、中、2排左、右和後排中、左側鋒傷害率高達百分之百，而以殿衛受傷率百分之82最低。

比較選手2年內的傷害頻率，曾受傷1至10次間的選手多達222人，佔總人數百分之56，可見橄欖球運動是各項運動中傷害發生頻率較高的。

最常發生的傷害種類調查，以手部指關節、踝部、膝部扭傷、足部水泡、耳傷、肘部擦裂傷等6項最多。

最易發生傷害的動作是擒抱（搭克路）。

王碧宗表示，橄欖球運動傷害的發生似乎是無法避免的！既然如此，教練和選手不能輕視或低估其傷害性，尤其在平常對最常發生的運動傷害，應熟悉其處理原則，無法處理時，即請醫師診治，以免發生後遺症，造成終身的傷害。