

110 年全國大專校院運動會

運動賽事防護心得～韻律體操篇

◎文 / 陳柏廷



圖：與李虹瑩學姐一同進行運動員防護。

我是陳柏廷，目前就讀國立成功大學物理治療學系暨研究所碩二，首先要感謝這次的全大運賽事在臺南舉辦，而我們學校為承辦單位，才讓我有這個機會能夠擔任韻律體操的場邊防護員。

選擇此運動類型的防護原因有二：首先，韻律體操跟以往我所接觸到的運動是不太一樣的，例如：籃球、舉重以及拳擊，如果要我形容這些運動，想必非「暴力美學」莫屬了，也就是因為比較暴力，所以大多在一瞬間就可以決定成敗，然而，我認為韻律體操是力與美的結合，因為從

下音樂的那一刻起，柔中帶剛的肢體表現無比的優雅，更別說還合併了其他道具。因此我選擇不常接觸的韻律體操來增進自己對於運動防護這領域的知識；其次，已有防護經驗的我，發現選手受傷的方式跟一般我所處置的方式不盡相同，以踝關節為例，籃球運動員常見的傷害就是腳踝內翻，俗稱「翻船」，而有些人在接下來的幾天外側腳踝會異常的腫大，因此處置的方式除了冰敷，還會將腳踝固定在正中的位置，以提升穩定度來防止第二次的傷害。但對於韻律體操而言，是不太能夠去

限制腳踝動作的，因為比賽的過程中，選手幾乎是以墊腳尖的方式來完成技巧，可想而知，限制踝關節的動作也會連帶的影響到技巧的完成度。

另外，值得慶幸的是本身沒有什麼貼紮經驗的我很幸運地遇到一位隨隊防護員—李虹瑩學姐（如圖所示），在學姐的指導下，我了解身為一位韻律體操的防護員應該具備何種知識，學姐曾說：「其實我們一般在書上所看到的傷害處置應用在場上還是有些不同之處，最主要還是要以當下選手的狀況以及需求來調整貼紮的方式，但這建立在基本知識都充足的情況下，來給予運動員們最好的處置。」這讓我有很大的領悟，原來最重要的還是經驗，選手將自己完完全全的交予我們，我

們就應該確保自己所做的任何決定都不會傷害到選手們。

然而，好景不常，在舉辦賽事的期間爆發新冠肺炎 (COVID-19) 第二波疫情，讓賽事只進行一天的我們被迫延賽。更不幸的是，就在當天，同場的教練與確診人員有所接觸，因此隔天晚上接獲通知需要自主管理 7 天，雖然沒有直接的接觸，我仍不敢大意，自主將天數拉到 14 天以及每天測量體溫與減少不必要的接觸，共體時艱，減少社會不必要的醫療負擔，而在自主管理的期間體溫沒有明顯變化且身體亦未感到不適。所以希望大家一起努力、一起面對這嚴峻的疫情，口罩確實戴好以及減少不必要的外出以及接觸，願我們都能早日脫離這無形的壓力。



圖：與李虹瑩學姐一同進行運動員防護。