

長庚運動醫學籃球 傷害防護研習會

長庚體系運動醫學團隊總召集人 林瀛洲醫師



▲ 104 年度籃球傷害防護研習會，會後學員與醫師合影

綜

觀世界各體育先進強國，都是依不同年齡層運動員及生理狀況，訂定各階段運動訓練方案，循序漸進訓練運動員，然而如果運動醫學觀念不正確，又施以揠苗助長的訓練強度，運動員往往會留下嚴重傷害，扼殺未來的職業運動壽命。故長庚體系運動醫學團隊希望能透過研習會，將正確的運動醫學觀念深植於基層運動教練，減少運動員因過度訓練造成永久性傷害，進而全面提升國內體育水準。

長庚運動醫學團隊 103 度以棒球為主題舉辦運動傷害防護研習會，獲得熱烈迴響。104 年度則以籃球為主題，課程包括籃球運動的基礎科學、籃球運動傷

害的流行病學、籃球運動常見傷害的影像判讀、籃球運動員心理壓力治療與介入、籃球教練哲學分享、籃球運動各部位常見的傷害介紹、籃球運動員常見的內科疾病、中醫手法對籃球運動傷害的治療、籃球運動員的營養建議、籃球運動員的核心肌力、初動負荷訓練（Beginning Movement Load Training, BMLT）在籃球運動訓練的應用、防護員在籃球隊中扮演的角色。內容相當豐富，講師與學員之間也有精彩互動，會議十分成功。

長庚運動醫學團隊預計每年舉辦不同運動項目之研習課程，讓更多運動項目之教練、防護員可以更了解運動傷害的重要性！✚