

2019 長庚拔河訓練營

540 位國中小選手參訓

獲贈拔河鞋

◎林口長庚社服課社工員 許庭榕

為 推廣拔河運動發揚團隊精神，長庚紀念醫院延續去年活動，今年再度舉辦全國少見的拔河訓練營。本次活動共有國小 15 隊、國中 17 隊，總計 540 位學生前來參加為期 10 天的訓練營。長庚紀念醫院除提供免費食宿外，還贊助每位選手一雙拔河鞋，讓選手們可以無後顧之憂的參與訓練。

長庚運動醫學照護團隊主席，同時也是桃園長庚紀念醫院院長楊政達表示，院方今年再度投入約 600 萬舉辦拔河訓練營及贊助偏鄉學校拔河隊，就是希望持續向下紮根，培育更多基層選手，同時透過訓練營的集中訓練，使拔河隊間能夠相互成長、支持，並凝聚情誼。

本次活動再度與屢獲佳績的台灣女子拔河國家代表隊－台灣師大景美女中拔河聯隊合作，共同規劃拔河訓練營課程，藉以傳授拔河專業，並結合長庚的醫療及運動醫學專業，提升選手拔河專業及運動防護知能。

長庚運動醫學照護團隊運動防護師



▲ 2019 年為期 10 天的長庚拔河訓練營，共有 15 隊國小拔河隊、17 隊國中拔河隊，總計 540 位學生前來參加

王正音表示，選手在拔河訓練拉傷、扭傷時，經常會在患部貼上貼布，感覺不痛後即繼續練習。殊不知，受傷後第一時間的傷口若未好好照顧及適當休息，可能會造成更大的傷害甚至影響運動員生涯。因此，透過訓練營教導急性運動傷害 PRICE（P：保護、R：休息、I：冰敷、C：壓迫、E：抬高）原則，使運動員及教練在面對訓練或比賽受傷時，能夠知道基本的傷害處理方式並搭配適當的休息，以便能有效降低運動員更大傷害的風險。

長庚醫院復健科鄭惟仁醫師則透過「運動心理學課程」，強化運動員心理層面，希望運動員在面對各種訓練或比賽壓力，都能夠正向面對。長庚醫院陳怡玲營養師則提醒學員們，有些運動員在比賽前為了要達成體重目標，會在短



▲長庚拔河訓練營邀請國家隊等級的「台師大景美拔河聯隊」提供國手級的訓練水準



▲花蓮縣美崙國中拔河隊獲長庚醫院贊助新拔河鞋，選手們開心合影

時間內增加或減少重量，但若使用方法不當，對於正在成長的運動員可能造成不好的影響，因此平時的飲食攝取以及有效的健康減重是非常重要的。

拔河屬於高爆發力、高強度的運動，若沒有正確防護觀念容易受傷。本次訓練營也特別針對拔河隊教練，提供運動防護課程與貼紮教學。期望藉由教練防護知能的提升，當運動員受傷的第一時間，教練便能透過基礎的貼紮保護，降低運動員的傷害，並幫助其運動生涯能夠穩定發展。

今年拔河訓練營最特別的是，有全台唯一的外島拔河隊—金湖國小，從金門遠道而來。金湖國小體育組長洪振益表示，金湖國小拔河隊自2012年成立以來，於全國比賽中表現出色，去年更

獲邀代表台灣參加全日本青少年拔河賽。離島學校很少有和其他拔河隊交流的機會，他很感謝長庚紀念醫院舉辦這項有意義的活動，故排除萬難帶學生來學習，除了交流之外更可以增進運動防護的知能。

花蓮縣見晴國小林冠廷教練也表示感謝。他說，見晴國小拔河隊去年重新復隊，沒有完整裝備、器材，訓練起來十分辛苦，所幸去年獲長庚贊助拔河鞋，選手受傷情形大幅降低，使我們更有信心堅持下去。

長庚紀念醫院將持續舉辦拔河訓練營並贊助偏鄉學校拔河隊，向下紮根培育更多基層選手，延長拔河運動員的運動生涯，並且讓更多人關注這項需要團隊技巧與默契的優良運動。☺