

學生專精一種運動容易導致受傷

駐休士頓辦事處教育組

韓愈在《進學解》中說：「業精於勤，荒於嬉。」這句格言放在學生的體能教育上雖然同樣成立，然而學生可能因此得付出容易受到運動傷害的代價。美國一項有關網球運動傷害的研究中發現，當學生們只專精於某一單項運動並且經常參加比賽，他們受傷的可能性會比從事多項不同運動的學生來得高出許多。相對地，學生運動員若是花較多時間在嬉戲性質的自由活動（free play）上，他們受到運動傷害的風險將會大幅下降。

這項研究是在美國網球運動醫學及傷害研討會上發表，研究主持人是羅耀拉大學（Loyola University）醫學院的賈揚西副教授，他針對 891 名學生運動員的醫療資料進行分析。其中 618 人曾因運動傷害接受治療，其他 273 人則並沒有任何受傷紀錄。這些樣本中有 124 名網球選手，其中 74 人只專精於網球這項運動。

研究發現，在這 74 位專精單項運動的學生運動員中，共有 65 人受過運動傷害，比例將近九成。這 65 位學生每週平均花在練習網球上的時間超過 12 小時，花在其他非訓練性質的自由活動和休閒的時間則不到 3 小時。

當研究人員把這 74 位學生和其他從事多項運動，但沒有任何受傷紀錄的學生放在一起比較，他們發現不曾受過傷的學生每週只花不到十小時在訓練上，而花在自由活動及休閒上則超過 5 個小時。研究人員指出，這些受過傷的學生網球選手花在訓練上的時間比例，確實要比那些不曾受過傷的學生來得大很多。

賈揚西副教授建議，學生若是多參與各種不一樣的體適能活動，而不是只從事具有訓練性質的單一運動項目，將能有效降低受到運動傷害的風險。另外，多從事非團體訓練性質的自由活動，對學生運動員也有保護的功用。

雖然這項研究的重心放在網球這項運動，研究對象也偏向具運動選手身份的學生，但是其研究結果依舊值得教育界思考體育在學校教育中所扮演的角色。在運動風氣盛行的美國，家長及老師對於學校各項團體性質的體育競技，尤其是美式足球、棒球和籃球都有強烈的支持熱情，也讓學生從小到大都十分在意他們在校的體育表現。影響所及，體育有時已經失去了原本的「教育」意義，從而變

成各校之間的軍備競賽（athletic arms race）。惡性競爭的結果，知名的大學足球教練一年的薪水竟能被炒高到數百萬美元，嚴重擠壓原本吃緊的學校預算，讓學校無法在更重要的教學及研究等學術環境改善上投注更多資源。而從這些運動醫學研究者的角度來看，他們也在提醒專注於訓練的學生球員和學校教練，不要因為體育成績而賠上了孩子的健康。

資料來源：Education Week

http://blogs.edweek.org/edweek/schooled_in_sports/2013/01/more_sports_free_play_could_reduce_youth-athlete_injuries_study_finds.html?qs=sport

譯稿人：周汶昊 撰譯

