

## 競技啦啦隊賽前訓練 加強運動防護觀念

學生大代誌

【記者黃茹敏淡水校園報導】競技啦啦隊的表演因有拋擲、立肩及金字塔等動作，具有危險性，因此於4月6日下午3時在同舟廣場，由校外教練王宏向社員們解析運動防護措施，共25人參與。演講後，大家緊接著為5月底即將登場的大專校院啦啦隊錦標賽預做練習。

首先，王宏介紹人體的肌肉構造分布，並說明疊人體金字塔時該如何保護上層、底層及自己的方法，務必將可能會受傷的機率降至最低。若有狀況時，又該如何自救及救人，在王宏親自示範並說明步驟後，即讓社員們實際操作，並從旁協助修正。

社長、英文二陳如邑表示，「每當我們在試新動作時，因為具有潛在危險性，擔心發生傷害，因此這次的講座很重要，幫助我們了解該如何保護自己及夥伴，以及發生危險時，要怎麼救他人，又不會讓自己也受到傷害。」

土木二蔡承峰表示，每當看見學長姐做出高難度的動作時，都會很羨慕他們，但也擔心如果失敗了，該如何提供支援。「透過這次講座，我學到了很多救人的技巧和方法，例如底層夥伴要接住其他隊友時，通常是從腰部接，若來不及或有狀況，接不到腰部就趕緊直接抱住，並扣住上層夥伴，就能夠避免隊友直接落地。」

2023/04/16



競技啦啦隊4月6日下午3時在同舟廣場舉辦運動保護講座，以及賽前練習。（圖／競技啦啦隊提供）