

Pola kecederaan atlet silat olahraga

Abstrak

Silat merupakan salah satu sukan seni mempertahankan diri yang telah dipertandingkan diperingkat antarabangsa. Memandangkan sukan ini merupakan sukan yang melibatkan pertembungan di antara dua atlet maka kecenderungan untuk atlet cedera adalah tinggi. Kecederaan ini boleh berlaku kepada sesiapa sahaja terutamanya kepada yang kurang mementingkan ciri-ciri keselamatan semasa latihan mahupun pertandingan. Menurut Jaffe dan Minkoff, (1988), kebanyakkan individu yang mempelajari seni mempertahankan diri adalah lebih fokus untuk menyertai pertandingan dan mereka kurang menitikberatkan aspek keselamatan yang boleh mendatangkan kecederaan. Menyentuh mengenai kecederaan yang mungkin dialami oleh setiap atlet dalam sukan seni mempertahankan diri ini dapatlah dikatakan bahawa kecederaan adalah sesuatu yang amat penting dan perlu dititikberatkan bagi setiap atlet, pihak pengurusan dan setiap individu yang terlibat dalam sukan ini malah semua jenis sukan yang ada di dunia. Jika seseorang atlet yang mengalami kecederaan, sudah semestinya segala harapan yang diharapkan mungkin terkubur begitu sahaja. Oleh itu risiko kecederaan terutamanya kepada atlet amatlah perlu di utarakan kepada semua pihak Masalah kecederaan adalah antara yang paling digeruni oleh setiap atlet malah bagi setiap individu yang bersukan. Apabila seseorang atlet telah mengalami kecederaan, adalah sukar untuk mereka mengembalikan tahap prestasi sediakala dalam masa yang singkat dan sudah semestinya sukar untuk meneruskan aktiviti. Setiap atlet adalah berisiko mengalami kecederaan dan sebagai alternatif untuk mengelakkan daripada kecederaan tersebut berlaku adalah dengan memberikan pengetahuan tentang kecederaan dan punca-punca yang boleh mendatangkan kecederaan serta latihanlatihan kecergasan, teknik dan taktik yang mencukupi kepada setiap atlet yang bakal bertanding.