

奧運棒球儲訓隊集訓日記 1

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 790523 版面 四版

《奧運棒球儲訓隊集訓日記 4 之 1》

## 體能訓練 厚植拼戰的本錢

記者 張文雄／特稿

●左營的太陽雖然「大」了點，但是烈日下的男兒不怕苦，為了棒打天下伸張大志，任憑汗水揮灑，也要磨出一身強健的體魄，堅定自己的信念。

儲訓隊總教練李來發表示，我們這批球員年輕、速度快、腳程快，平均年齡約 24 歲，平均身高 175.5 公分，這是我們的本錢，這次訓練的目的，就是將本錢堆得更雄厚，以利來日的國際大戰。

既然想堆積本錢，就必須有漂亮的「菜單」，作出幾道好菜，讓球員消化消化，聽說白昆弘、王光熙、黃忠義等，就是在這份菜單的猛餵下，才有今天的成就。

教練團經過幾番的思索，認為從甲組聯賽至今，球員 10 餘天沒活動，肌肉已經鬆弛許多。為了讓大家恢復體能，所以第 1 週的菜單就排出體能訓練及基礎訓練。

教練高英傑表示，棒球是長期抗戰的運動，沒有雄厚的體能作基礎，只能打出半場球，培養球員的意志力及耐力最重要，體能訓練就是法寶，基礎訓練就是良藥。

於是教練楊銘賢高掛「菜單」，放眼所見不是跑步、伸展操，就是一些基礎體能，球員似乎早有心理準備，面對這份「菜單」，毫無恐懼之色，要出操就硬拚。

以往國內球員對於體能訓練較不重視，尤其是作伸展操，許多球員在長期征戰後，

容易發生受傷現象，其中大部分原因是未將伸展操作成習慣，為此儲訓隊每次活動前，特別安排這項活動，讓球員習慣成自然，避免運動傷害，延長運動生命。

體能訓練雖然枯燥些，有心的教練團刻意陪著球員一起練習，幾個小時下來，對於球員的負荷而言也滿重的，但是球員還是咬緊牙根苦練，這份苦撐的勁頭，正是中華隊所需要的。

「訓練的內容是比賽的應用」，球員在比賽的時候，能將訓練的成績，表現出 4 至 5 分，那麼訓練的效果就達到了，年輕的勁，表現在球場就是咄咄逼人的氣勢，成棒儲訓隊就是要這樣地磨出來。

