

# 長助苗揠免避 練訓齡分

記者高正源／整理

雖然每個人的發育速度不一樣，但一般而言，大約到高中二年級時骨端線將會閉合，也就是代表骨骼的發育已完成，所以從此時開始就可以施以完全大人式的訓練量，也就是開始強化肌肉爆發力的訓練。

小學生與國中生可以說是養成階段，到了高中階段，只要確定骨骼完全發育後，就可以使用整套職業球員的訓練方式加以訓練，但是在學生時期的三個階段訓練，絕對不能忽視任何一個環節，否則到了成棒也就是職棒舞台，將會因為養成期的訓練不對而失去雄厚的競爭力。

立花龍司舉例說，以美國與日本的少棒做比較，美國的少棒隊很難打贏日本的少棒隊，但，兩國的職棒水準卻有一段明顯的差距，原因在那裡？就在養成的訓練方式，美國很注重中、小學生的將來性，所以針對小球員的訓練，很注重運動神經的開發、耐力培養及肌肉

爆發力訓練的分野，不會在屬於開發的階段，過於注重小球員的技術。

由於美國在培養小學生對運動的興趣時，往往會普遍的指導小學生多接觸其他的運動項目，而不是只注重於棒球訓練，所以美國的少棒隊打不贏日本的少棒隊，小球員的技術也比不上日本的小球員，然而這些小球員在年齡增長後，整體的棒球技術水準，美國卻高於日本，關鍵就在這，也是針對學生球員必須以年齡來設計訓練課程的主因。

所以在高中時期才展開肌力及高度技術的訓練，對小球員來說才不會因為訓練不當，而影響到他的運動生命。前面介紹過的長距離跑步、間斷性跑步、中距離跑步、基礎體力循環式訓練法、瞬間爆發持久力訓練法、肌肉持久力訓練等，都可以運用在高中生身上，且在他們骨骼發育完全後，再進入整套的訓練，才能收到訓練的效果。

在體能耐力、爆發力訓練完成後，接下來就是技術水準的提升，技術訓練的量與質如何達到平衡，是能不能協助球員強化技術的關鍵。過量的技術訓練，不但無法使球員強化技術水準，還會因肌肉受過度的刺激，使神經系統回路崩離，反而達不到提升技術水準的目的。一般人都認為技術不好，只有一再的加強操練一途，而不在于質與量的分配，這是錯誤的觀念。

立花龍司指出，日本棒球界仍存在著這種錯誤的觀念，往往由教練花很長的時間，拿著教練棒擊球操練球員的接傳球動作，藉著反覆練習期求達到提高技術的目的，在球場上經常可以看到教練或監督高聲叫著「要全神貫注、拿出全身的力量、用最正確的姿勢接球」，球員就氣喘如牛的穿梭在守備區內，一場激烈的練習就此展開。

過量的訓練往往使球員在疲累中，無法完全體會技術是否有所增進，或是身體是否能與技術結合在一起。會發生這個問題，最主要就是教練團往往忽略要教球員新的技術，也必須先讓球員的神經系統對新的技術產生新的神經回路，才有可能使球員的身體反射動作與新的技術結合，學好新的技術，只是要以長時間的練習就要球員學好新技術，很難達到目的。

由於每一項技術都須有適合肢體動作的反射神經配合，才能充分發揮出來，所以在練習新的技術時，首先要考量的就是如何分配訓練的質量與質的比率，以質的訓練讓球員能充分體會新技術的要領，再配合量的反覆練習，才能達到事半功倍的功效。