

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒球 來源 民生報 日期 791107 版面 五版

## 《問題探討》③

徐生明談投手保養：

## 跑步和洗三溫暖

記者 陳筱玉／報導

「疲勞、超負荷、投球不當是投手受傷的3大原因」，味全龍教練徐生明對杜福明受傷頗感惋惜指出，想防止受傷須賴教練、隊醫和投手本人攜手合作，唯當前的職棒大環境，各隊既乏隊醫，教練又因人手不足難以顧及投手投球的安全限度，因此杜福明事件只是反應現狀的一個例子而已。

徐生明以前也是投手，曾

分別在少棒、青棒和成棒時受過3次傷，都是在手臂，但都因自己照顧不當，未留下後遺症。他用「照顧」自己的法寶其實很簡單——跑步及洗三溫暖。

徐生明表示，投手受傷後，若能增加長跑份量以加強自己的下盤力道和穩定性，等手臂傷癒重返球場時，底盤穩重能使投球時上半身所承受的壓力大幅減輕，不會造成二度傷害。

但許多投手適得其反，受傷後休息不敢動，體力大量流失，傷癒上場，下盤無力，上半身必須更費力投球，很快又會造成二度甚至多重傷害。

洗三溫暖的目的則在紓解運動後肌肉的疲勞。

此外，徐生明今年2月赴日進修，巨人隊教練宮田征典曾告訴他，必須確切掌握每1名投手的「投球週期」以保護投手，這是教練應承擔的責任。

所謂「投球週期」，即為投手每上場1次後恢復的時間週期為多少。徐生明以味全隊為例，黃平洋、史東、

林琨璋等人體能好，恢復較快，在一場完投的比賽（約須投200球）後，休息1天，逐漸加份量練習兩天，再徹底休息一天，即可再度上場；但投手到球季末期體能大多透支達底限，教練就須特別小心，若投完第2天有痠痛感，應立即讓他就醫，而杜福明是投完當場即疼痛難當，徐生明說：「簡直是開玩笑。」

當然最重要，也是各隊母公司一定要投入，至少聘顧1名專任運動傷害防護員及隊醫——「否則誰來保護球隊資產？」徐生明說，當然球員就是球隊的資產。

## 《問題探討》④

杜福明手傷屬投保範圍

## 醫療保險應可用

記者 陳筱玉／報導

●根據投保內容，杜福明的手傷應在保險公司理賠或醫療救治範圍內，但迄今未受到任何照顧，統一公司應為杜福明出面向投保的國泰人壽爭取他應有的醫療權利。

各隊為球員投保的範圍在兩手腕、關節及腿腳等，最多可得100萬元理賠，但須經公家醫院治療，才能獲理賠。

杜福明手肘受傷，初期是拿勞保單就醫，獅隊投保的國泰人壽只代為補足醫藥費與勞保給付差額，後來他轉由中醫師醫治，因提不出證明，保險公司一毛也不理賠。

呂文生肝病回家療養後，

一切補品和休養費也都是自掏腰包。

至於杜福明如今若欲赴美就醫，醫藥費能否由保險公司承擔部份，有關人員也不知道，只瞭解最高理賠金額為1百萬台幣，多了，保險公司就礙難從命。

職棒聯盟最初要求4隊一定要於勞保之外，再為球員投保百萬傷險，是想對球員作雙重保護，但實際上各隊目前接受「保護」的狀況卻與需要大相逕庭，類似杜福明的例子今後還會再有，如何理賠？如何照顧？如何醫療應是母公司要與保險公司爭取的問題，莫再讓球員受傷就變成了孤兒。

