

記者 朱逸寧／專題報導

儘管「預防運動傷害」的呼籲已經是老調，但是  
看運動傷害防治專家的眼中，即使身經百戰的資深職棒球員，依然欠缺運動傷害防治的觀念。事實上，但凡激烈性運動，幾乎都會發生運動傷害的事。只是，預防工作愈完備，受傷程度愈輕，癒合速度愈快。中華職棒聯盟醫務組組長黃益亮表示，熱身、伸展、體能鍛鍊，是預防運動傷害永遠不能輕忽的步驟，而且，每一步驟切



實做到該做的程度。

喧騰一時的職棒兩大聯盟，年後即將展開比賽，為亮出良好成績，目前各球隊均已展開春訓工作。據了解，大部份球隊初期均著重體能訓練，少數球隊則已展開技術加強。黃益亮說，依照國外的慣例，球員多半自己調整體能狀況，春訓開始，即全面進入技術訓練。國內則不同，球季休息期間，大部份球員是完全放鬆地休息，以致春訓開始，體能狀況多不佳，胖的胖，瘦的瘦，動不動氣喘吁吁的一大票當然只能從加強體能訓練開始。

### 《預防運動傷害從春訓開始》

# 黃益亮注重熱身與伸展兩步驟

問題是，全部人一起練球的時間來體能訓練，只能兼顧大原則，個別的弱點，則難一一去訂，一一去加強。一旦體能不佳，技巧再好也難發揮到巔峰，又很容易受傷。因此，黃益亮認為，體能訓練宜依個別需求而定，球員應該了解自己的弱點，特別針對弱點部位去加強，體能狀況保持不錯者，練起球來得心應手，亦降低過度使力造成受傷的機率。體能固然是預防運動傷害的關鍵點之一，更重要的是，展開任何身體的訓練之前，都必須做到熱身

及伸展兩個步驟。黃益亮說，依照他的觀察，從少棒到職棒，熱身慢跑每個球隊都做得不錯，但在伸展操的部份，多半不理想，有的姿勢不對，有的時間不夠，而大部份球員則根本未掌握到伸展操的訣竅。伸展最大的原則，每組肌肉宜伸展三次以上，第三次伸展的時間要兩倍，這樣才能使僵硬的肌肉充分鬆開。

黃益亮說，大部份人做伸展操，都是「一二三四五六七……」數到需要時間，然後換，如此一組肌肉只被拉一下，根本沒有鬆開，尤其是冷冷的冬天，唯有肌肉充分鬆開，練起球來柔軟而彈性佳，也

不容易受傷。多數職棒球員從小打球到現在，知道自己需要什麼樣的伸展操，若能掌握充分鬆開肌肉的訣竅，不但肌肉柔軟度維持較久，更使練習和比賽的體能狀況保持最佳而避免運動傷害和走樣的演出。

黃益亮小檔案  
年齡：廿七歲（比永遠廿五歲的影星譚詠麟大兩歲）  
生日：五月三日

經歷：一九八〇美國國家運動傷害防護協會首位取得合格證書的中國人  
一九八五、一九九〇左營運動訓練中心專任運動傷害防護員  
一九八四、一九九二多次擔任國際比賽國家代表隊運動傷害防護員  
一九九二巴塞隆納奧運代表團運動傷害防護員（棒隊獲銀牌時，比球員、教練還狂喜的人）  
一九九〇職棒元年開始擔任中華職棒聯盟醫療小組總負責人，現任聯盟醫務組組長，中華民國運動醫學會會員