

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 兩台運動報 日期 91.10.27 版面 三版

主流運動的進化 16

重量訓練 決定球員生涯壽命

美國重質 日本重量 立花龍司指出兩者優劣關鍵

記者 高正源 / 整理

日本職棒球員的球員生涯壽命，比美國職棒球員來得短，關鍵就在重量訓練的方法有問題所造成。

在重量訓練的要求，美國大聯盟已要求質，日本職棒還是以量為主，由於肌肉分三種：一是速筋纖維、二是中間纖維、三是遲筋纖維；如果重量訓練不得當，就會傷害到肌肉，這三種肌肉的培養如何對運動員相當重要，特別是棒球對速筋纖維的訓練，往往成為勝負的決定點。

什麼是速筋纖維？簡單的說，就是能產生爆發力及速度的肌肉，所以在進行速筋纖維強化訓練時，一定要注意速筋纖維所能承受的份量，不能超過速筋纖維所能負荷的量，否則就會造成傷害。

所以，在進行肌肉強化的重量訓練中，必須以自己的身體狀況為第一考量，不能拘泥於形式化的訓練方式。立花龍司指出，在以跑步訓練肌肉時，日本棒球界的教練都會直接下令跑幾趟、跑幾公、幾公里，而不是讓球員視自己的身體狀況來調節適當的訓練量。

萊恩在三十二、三歲的時候，能投出時速一六二公里的超快速球，就是證明只要跑步、重量訓練得

到充分的調配，人類不會因為年齡的增長而加速體能耐力、尤其是在運動場上的競爭能力。

立花龍司在美國大都會隊擔任狀況訓練調整的指導教練時，與大都會隊今年四十二歲的救援王約翰·法蘭克談過美國投手如使訓練自己的投球手臂，以增強手臂及手肘肌肉耐力。

法蘭克表示，他將訓練分成三個步驟：一是肩、肘；二是腹筋、背筋；三是下半身；每天進行一個單元的強化練習，最主要的就是要防止手肘出現疼痛，所以如何強化「上腕二頭筋」成了最重要的工作，因為在投球時，當球要脫離手指飛出之際，整條手臂的關節部位會因扭轉造成關節的磨擦，這個時候韌帶及肌肉如果訓練不足，就很容易造成受傷。

立花龍司表示，同樣是救援投手，日本職棒的救援投手群，很容易在非常密集的上場投球而在二、三年的時間內，就造成投球手臂受傷，而且大多是手肘受傷，在美國大聯盟發生這種狀況的機率就少很多，原因也在訓練方法的不同所致。

所以重量訓練，絕對不是只猛力舉舉桿鈴、抓抓啞鈴，就算做好重量訓練了。

