

《25 法調整狀況傷害動運》

# 強化營養與術技以輔須 作操 PNF

記者 高正源 / 整理

由於棒球運動最重要的動作是對角線、扭轉及回旋的力量，所以在棒球的 PNF 中，最常使用的方法就是運用手拍東西或利用水及刷子，來刺激感覺器官，期使在比賽中肌肉爆發出來的力量，能直接反射到所有的動作中。

如果訓練得當，不但投球的球速會增快，連整個身體的反射動作也會非常的靈敏犀利，對技術的提升有很大的貢獻。但棒球 PNF 能視為技巧訓練的魔法嗎？立花龍司不這麼認為，他指出，運用這套訓練方法來提升技術，效果如何因人而異，因為在運用這套訓練方法時，除了本身必須確實進行調整訓練外，技術訓練與營養方面也都要能同時配合棒球 PNF 的訓練法，否則想收到很好的效果並不容易。

尤其要注意的是，人人期望藉著重量訓練來達到強化肌力的過程中，都只是進行單一肌肉的個

別強化訓練，而且通常只訓練肩部的外部肌肉，等於只強化直線力量而已，棒球員只訓練到強而有力的肌力是不夠的，因為肌力必須再配合所須施展的各式分解動作，而分解動作的重要性又超過對肌力的要求，所以訓練時必須能充份掌握每個重點訓練的關鍵，才能在棒球 PNF 這套訓練法下，達到提升技術的目的。

至於什麼時候才是使用棒球 PNF 的最佳時機？立花龍司認為在強化期的重量訓練前後、準備期的投球練習前後、球季進行中投手要先發出場前、以及身體出現疲勞現象時，都是使用這套方法的好時機。

雖然 PNF 主要是用來協助調整投球或打擊姿勢，以及運動傷害的復健等，由於這套理論的使用還必須個人配合，才能發揮效果，為球員定期講解 PNF 成了必要的課程。

投手的投球動作有很多細膩的微妙動作，這些細膩動作非專業人員很難理解，如果無法充份了解投球動作中，各部肌力的微細負荷量及如何誘發出神經系統的反应，想把 PNF 完全發揮在投球動作中是很困難的事。

也因為如此，立花龍司認為球隊應該配置一名學有 PNF 專門知識的人員，一方面先讓這名專門人員了解棒球的知識，另一方面可以定期為球員講解 PNF，在球員需要藉著這套訓練法進行調整時，就能在充份了解下使擬定的步驟收到實效。因為 PNF 這套調整訓練法，對於身體狀況的調整每次需要多少時間？實在很難掌握，以職棒隊想提高整體戰力的而言，這個配置已不可缺。

最重要的是，對這個專門知識不了解的人而言，或對棒球沒有實際經驗的人，想藉這套方法來調整，是完全達不到效果的，如果能先了解運動 PNF 的運作方法，再來嘗試棒球 PNF 的運作方法，效果會更好。在棒球隊的教練群中，增加狀況調整訓練教練已成趨勢後，在針對球員的狀況調整訓練中，就必須運用到 PNF。

以投手為例，由於投球分解動作對各部位力量的發揮，要求相當高，在各部位力量都能串連才能投出強而有威力的球路，所以如果對於 PNF 或投球動作的要求不夠了解，想利用 PNF 來調整投球動作就很難達到效果，弄不好還可能會影響到原有的球路威力。

立花龍司指出，體育強國已普遍運用 PNF 調整法在運動員的調整訓練上，而且棒球 PNF 的運用，在有及沒有接受這套訓練的球員身上，可以明顯看出差別處，所以在自己盡了全力努力求進的情況下，技術水準仍無法明顯提升，不妨試試這套調整方法。