

# 奧運棒球儲訓隊集訓日記 2

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧運 來源 民生報 日期 790524 版面 四版

《奧運棒球儲訓隊集訓日記 4 之 2》

### ✓ 強化肌耐力 以利長期鏖戰

記者 張文雄 / 特稿

●打棒球就跟練國術一樣，先要把馬步站穩，才能夠談到其他動作，因為下半身的盤固，將可耐得住長期比賽亦不覺得累，維持一定水準的守備及打擊演出。

這下半身的強化也沒什麼技巧，端在於重量訓練的效果，儲訓隊將視各球員的情況，給予不同需求的訓練。

總教練李來發指出，以前他代表國家參加國際賽時，曾經連續蹲了12場球賽的捕手，由於賽前的重量訓練不夠，他常感肌耐力不勝負荷，最後幾乎是蹲下去就很難站起來，連帶也影響打擊的演出。

以往國內球員的觀念中，總以為重量訓練嚴重影響肌肉的能力，因此許多球員均無法打長期比賽。就以現在的職棒球員為例，從最近野手失誤頻繁的情況，也可看出端倪。

棒球球員的訓練中，強化下半身最重要，如果雙腿及腰部訓練夠的話，接、傳球

及打擊必定能發揮，投手投球的威力也會增加許多，維持一定水準的表現。

教練高英傑已為儲訓隊精心設計一份重量訓練表，準備出10個項目，以循環的方式，反覆訓練球員全身的肌耐力，初期將是小負荷訓練，然後慢慢加重，經過一段時間觀察，再給予一定程度的調整。

本次訓練分國內及國外，訓練方式因器材而有所不同，

但重量訓練的分量仍將加強，由3天1次循環，增加到2天1次，最後就是找棒球常用項目來強化，目的是讓球員有打更多場球的本錢。

根據高英傑的重量訓練表來分，全部有5個階段，整個6月份中，將由準備階段逐次起，經肌肉擴大、增加肌力、增加爆發力、至最佳顛峰表現等階段，以利7月出國移訓比賽。

