

《③始開訓春從就害傷動運防預》

記者 朱逸寧／專題報導

基於守備位置的關係，投手和野手間，使用到身體肌肉的部位不盡相同，因此，進行伸展操時，除了全身肌肉都該拉開之外，各守備位置的球員，最好針對自己常用和必用的肌肉群，切實進行伸展的步驟。肩膀和腰部，是所有球員都常用的肌肉部位。

確實伸展效果大於練球

黃益亮指出，伸展往往帶來比練球更好的效果。例如，比賽期間，投手會提前出場準備，這時候是進行肌肉伸展及活動的最佳時機。然而，大部份投手只顧著抓住每一分鐘練球，而不去做伸展操。其實，丟一丟球並不會使他在場中時投得更好，球技早就純熟了，倒是需要一個良好的精神、體況，才能投出流暢、夠水準的球來，而

伸展操可鬆軟緊繃的肌肉，使身體協調度增加。身體的協調度好，怎麼投球都順，當然可避免受傷機率。

春訓期間，沒有比賽的壓力，球員的練習多半持續而隨性，很多人都偷懶省略伸展操，要嘛也是馬馬虎虎，如此在接下來的技術練習，就難保不會拉傷。黃益亮說，任何動作都可以養成習慣

，趁著春訓養成伸展動作的習慣，好處很多。何況，沒有比賽的壓力，做起伸展操來，用心去體會，找出最正確的感覺，往往有不一樣的體悟。無論投手或野手，都會用到肩膀和腰部的肌肉，投手的手肘使用量則比野手高得多。因此，投手在進行伸展操時，這三個部位都不能忽略，野手也該注意預防肩膀和腰部的拉傷。黃益亮分析

，腰部的肌肉很厚實，以致球員最容易忽略這個部位，以為不大會拉傷。事實上，這個部位一旦拉傷，那可是相當痛苦的，躺也不行，坐也不行，呼吸會痛，走路也會痛。

黃益亮指出，一九九二年間，李居明突然覺得腰部疼痛，經檢查發現脊椎移位，曾有醫師建議他開刀，因顧及運動生命而選擇復健治療。那段时间，李居明對自己的「蠻腰」，可是小心到家，不但極力預防再度拉傷，任何不利腰傷的動作都避免，最愛釣魚的他，也因釣魚要久坐而「戒釣」。終於，腰痛好了。

黃益亮說，都是這樣，發現有問題才會去注意，其實在平常時候就應該儘量避免傷害發生，一天到晚重複做同樣動作機會高的春訓，更該好好加強預防傷害的工作。

