

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 新健報 日期 91.10.26 版面 三版

《運動傷害狀況調整法 15》

生長荷爾蒙 肌力訓練關鍵 重質不重量 疲勞未必有效 睡前練習效果佳

記者 高正源 / 整理

由於荷爾蒙是維持人體發育、生殖、新陳代謝不可缺少的東西，要使肌肉結實且充滿力量，與訓練時如何激發生長荷爾蒙的分泌有很大的關係。

所以在TPO三要素的前提下，如何選擇練習時間、地點及適當時機，在完全適合球員個人狀況下進行肌力訓練，實在是很重要的準備工作。

立花龍司認為，在集訓宿舍將重量訓練器材安置在浴室前，每天晚上七點到十一點三十分這段時間，可說是最好的TPO，這段時間讓球員自己選擇進行訓練的時段，加上球員在練習及休息的時間上可以充份調配，也會是球員最喜歡練習的時間。

在練完球回宿舍休息及吃飯後，通常身體疲勞的現象會開始恢復，由於每個人的身體狀況不同，所以將TPO練習場所設置在宿舍裡，可以讓球員依個人的狀況及習慣，在飯前飯後、或飯後睡覺前，自己進行肌力訓練以激發生長荷爾蒙分泌，達到強化肌力的效果。在立花龍司的觀察中，很多球員在晚上十點左右進行訓練，但他認為七點到十一點三十分這段時間，都是可以選擇的時段。

因為在睡前能刺激肌肉，使內分泌腺分泌出荷爾蒙，並且適時補充富含蛋白質的飲料，而且在疲勞時

避免進行過量的肌力訓練，不但是刺激荷爾蒙大量分泌的重要因素，也能使荷爾蒙分泌發揮雙重的效果。

練完球後，躺在浴池中時，也必須再補充一次蛋白質及喝牛奶，如此使身體得到調節，再進行肌力訓練，更能激發生長荷爾蒙的分泌，而達到強化肌力的效果。不只是球員，喜歡做重量訓練的人一直在增加，而且視為把身體弄得疲勞不堪，是重量訓練中的重要方式，所以拚命的練，卻不見得有什麼成效；有的努力的練，練得像水牛般的健壯體格，但肌肉卻硬化了。立花龍司指出這都是方法不正確所致。

所以棒球員在針對肌力強化的重量訓練時，應注重質的訓練而不是量的追求，在球場練完球後回宿舍做重量訓練，是很好的一個方式，但應該特別注意個人身體的反應，因為人的身體在遭受到刺激一定會有要保護身體的反射意念出來，在這種情況下，如果仍不休息而強行練習，必然得不償失，所以進行強化肌肉爆發力的練習，一定要選擇個人最適合的時間，才能完全達到效果。

立花龍司認為，即使是業餘的愛好者，運用這套訓練方法，也能收到很好的效果，而且實行並不困難。近鐵隊能博得「猛牛打線」封號時期，從球員在浴室裡唱著「把生長荷爾蒙送給我」的歌聲中，不難體會這套訓練方式的魅力。

