

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 運動報 日期 91.10.30 版面 二版

《運動傷害狀況調整法 19》

想學萊恩老當益壯  
上半身訓練不可少

記者高正源／整理

為應付打擊能一再提升的現況，萊恩建議所有投手，在接近三十歲時一定要加強上半身而耐力的訓練，才能維持快速球的水準，使自己擁有投入更激烈競爭的實力。

萊恩以二十到三十歲這十年時間為規劃訓練重點，二十歲的前半段，他完全著重在全身肌耐力的訓練，二十歲的後半段，則著重在上半身肌耐力的訓練。萊恩指出，會做這樣的規劃，主要是投手投球的爆發力，在三十歲之後會有減退的現象，此時就必須加強上半身的訓練，才能持續投球的水準。

以前打擊者要練習打時速一百五十公里的快速球，幾乎是不可能的事，因為即使有投手可以投出這樣快的球速，但在練球時，實在不可能一直投這樣的球速讓打擊者練打，現在投球機的設備相當好，不要說一百五十公里的快速球，連一百六十公里的快速球都彈得出來，足供打擊者充份練打。

再加上各種科學儀器的輔助，萊恩指出，這就是對投手最大威脅，因為投手要練快速球及剋制強打者的武器，就沒有打擊者這麼方便，所以透過電腦的分析，盡量找出適合自己的投球動作的解析，使自己保持投球的最佳狀態，才能一再與強打者對決。

立花龍司指出，日本會以所謂的「逆輸法」方式，以研究投手的球路、投球動的毛病等「投手攻略法」來協助打擊者對抗投手，如今在球員的爆發力普遍提升後，與以前比較，打擊的水準確實比以前高很多。而這個現象只說明運用科技在整體訓練課程上，已是必要的趨勢。

要成為好投手，萊恩也強調食物的調配、精神力的訓練是相當重要的一環，畢竟棒球是長時間的持續競爭運動，想贏，任何一個環節的訓練都忽視不得。

