

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 體育運動報 日期 91.10.14 版面 四版

運動傷害狀況調整法 5

重量訓練 增強肌耐力

培養完投九局的體力 吉井復活完全歸功這一套方法

記者 高正源／整理

以仰臥起坐及伏地挺身做為訓練腹部肌肉耐力，是一般的基礎體能訓練最常用的方法，在第四步驟的訓練課程，仍以此為主。

但方式與一般固定在一定點做的形式不同，而是在棒球場中（如附圖）劃八至十個圓圈，再以仰臥起坐、伏地挺身反覆進行，做時盡量彎曲身體，以第一個圓圈為起點，在十至十五秒內以最快的速度做完一個動作後，慢跑到第二個圓圈再以十至十五秒的速度完成第二個動作，如此繞著場內所劃的圓圈反覆訓練，每天至少做、兩次。

第五步驟「瞬間爆發型持久力訓練」、第六步驟「肌肉持久力訓練」，可以同時進行，首先是用碼錶紀錄每次全速跑的時間，第一次測試時，步驟是先二十公尺衝刺，休息十五秒後立刻採取突然起跑衝刺二十公尺，如此反覆進行六到十二次，再從紀錄中取出最快的一次時間，每次重新訓練時，都以突破前一次最快時間為基準，一直到反覆練習中有一段明顯的進步，即有一段時間的測試都有突破前一次最快時間的紀錄，到一個頂點才算完成。

立花龍司指出，這是相當有效的重量訓練，能使肌肉耐力持續增強，而這種反覆練習方式，在練習時及比賽後，自己應能體會本身肌肉所累積保存下來的耐力。

從第一步驟到第六步驟的訓練方式，雖然以跑步為主要內容，但，這是培養球員有打完全場比賽體力的很好訓練方法，在完成這個基礎體能訓練後，再加強打者或投手所需的特訓，也就是第七個步驟，尤其是投手，在這套訓練法調整下，就能培養出具有完投九局的體力。

吉井理人手肘受傷後，開始接受這一套訓練，於一九九三年六月十七日對西武隊，投出職棒生涯十年來的第一場完封勝，以近鐵隊先發投手出戰，投出了七勝七敗一次救援成功的紀錄；吉井理人能在不動手術的情況下復活，立花龍司指出就是得力於這套狀況調整訓練法。

