

# 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動 來源 大成報 日期 861125 版面：六版

## 直球是保護小國最佳的方法

### 專家從運動傷害觀點來看 絕對有害

記者 邱俊吉／報導

投變化球到底傷不傷手，全國運動傷害保健中心負責人黃益亮指出按理論來說，會，尤其是發育不全的國小學生，投變化球過量，很容易傷到手肘的骨骼，「直球是保護他們最好的方法。」他說。

黃益亮表示，投變化球較容易扭曲肌肉，小學生正值發育，手臂的生長板還沒有完全長好，如果在這個階段，就讓他們不斷投變化球，手肘骨骼很可能會變形，甚至剝落，未來在投手丘上的發展，通常就這樣斷送掉了。

他說，不是說投直球手就不會受傷，「若投球姿勢有毛病，又沒接受正常的指導，投久了，一樣會出問題。」他並指出，投球的「量」，也是很重要的關鍵，若投球數太多，再強韌的肌肉都會壞掉，不過，「如果量、姿勢這兩點都沒出狀況，那麼，投變化球搞壞手的機率，確實比直球大很多。」

黃益亮特別強調，小孩子手壞掉未必醫不好，只要即早接受完整的復健治療，手臂回春依舊有希望，「就怕怕壞了不知道醫，還繼續硬撐，大人又不用心照顧，若拖到高中、大學，可能就沒得救了。」他肯定的說。

對棒球運動傷害有深入研究，目前任職臺大醫院的教授韓義雄表示，依目前的科技，很難去判定一個投手手受傷，是不是變化球投太多的緣故，但可以確定的是，少棒時期就猛投變化球，絕對有害，他非常支持少棒聯盟禁止投球員投變化球的作法。