

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 91.10.17 版面 四版

運動傷害狀況調整法 8

跑步提升戰力 訓練三原則

培養流暢體力 立花龍司提出妙方

記者 高正源／整理

投手投得好好的，最後卻把勝利投丟了；打者陷入極度的力不從心；球隊應勝未勝……當這些情況出現時，大家慣用的理由是跑步訓練不夠。

不只是棒球運動，包括所有運動項目，跑步訓練確實是不可缺少的一門訓練，很多人把跑步訓練視為是提高戰力的萬靈丹，但立花龍司認為，跑步訓練的內容不如一般人想像的那麼簡單，必須按照集訓、熱身賽、及球季賽三個階段的訓練，設計出每個階段的訓練量，才能達到成為萬靈丹的效果。

跑步訓練的課程，主要是想達到培養打完全場比賽的體力，及讓身體始終能保持「流暢」的目的。所謂身體保持「流暢」，是指在培養出良好的體力後，身體能擁有隨時應付各種突發狀況的反射能力。

立花龍司舉例說，像投手的身體狀況，如果保持著像一把銳利的刀鋒，使投球動作中所需運用到的每一個部位的力量，都能一點接一點的灌注到投球的手指上，投出的各種球路，就能發揮出壓低、尾勁犀利的威力。

所以設計跑步的訓練課程，一定要以跑到有疲勞感為原則，這就需要有一套精確的設計課程，如果在跑步訓練中，不能忍受疲勞所帶給身體的痛苦，效果必然會打折扣。

在訓練課程的設計中，有一點必須特別注意，如投手在投球時覺得身體狀況不順暢，或是球路不再具有銳利的尾勁，就必須判斷是什麼原因所造成，如果不是疲勞所引起，就是身體出現遲鈍現象而影響到各種球路威力的發揮，此時針對使身體恢復靈敏反應的訓練課程，成了必要的工作。

依球員個人狀況，為他們設計單獨的跑步訓練課程，是彌補球員個人弱點的最有效方法。

