

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 聯合時報 日期 91.10.15 版面 四版

主流運動的進化 6

投手擺脫低潮 教練責無旁貸

調整訓練如出狀況 教練與球員的關係就完了

記者 高正源 / 整理

一般而言，總教練有什麼要傳達的，都是透過教練傳達給球員，反過來，球員有什麼事要告訴總教練，也是會先透過教練傳達，教練成爲總教練與球員之間的一個媒介，因此，對於球員到底在想什麼？心情好不好，如果無法確實了解，就無法扮演好教練的角色。

以投手爲例，第一次表現不好、第二次又投不好，教練團的認定都是該投手的訓練不夠所致，因此，會下達命令要該投手加強練習，在這種情況下訓練量就會過量，最後的結果是造成該投手出現疲勞的狀態，連帶使該投手無法在恢復正常的情況下重新站上投手丘。

所以教練在爲投手進行狀況調整訓練時，一定要爲該投手設想到他下一次出場投球前，訓練的課程及份量要如何分配，才能協助該投手擺脫低潮重新站上投手丘。

世界速球王諾蘭·萊恩曾說過，當投手被K O 拎著手套走下投手丘的瞬間，就是該投手必須進訓行狀況調整訓練的開始；立花龍可認爲諾蘭·萊恩說的很有道理，因爲被擊倒的投手該場比賽的投球內容壞到什麼情況，

這個情況會拖到什麼時候，但，不論如何，這也是該投手新機會的轉折點，這是職業球員必須具有的觀念。

投手會被擊倒，有很多原因，然而，通常不出下列這幾個原因：投球數過多造成疲勞、精神上的疲勞、情緒上不爽、受傷了等；出現這些狀況時，在日本，球員沒有自己的選擇權，只能順著教練的要求，自己去進行訓練，沒辦法獲得教練從旁協助；在美國大聯盟，投手通常會要求教練一起參與他的狀況調整訓練；因爲投手最令人擔心的就是手肘出問題，也因此會有專門的人員在旁檢視投手的投球姿勢，再從他的投球姿勢來解析他的狀況，協助他恢復自己最佳的投球姿勢，同時也會指導投手如何預防手肘受傷，以避免手肘真的受到傷害。對美國大聯盟的球員而言，這是他們自身的權利。

如果教練強行要進行調整出狀況的投手，而造成該投手手肘受傷，教練與球員的關係在瞬間就會因此結束，球員也會對教練失去信心。關於這層面的影響，立花龍可將舉他自己的例子來說明。

