

強化精神面 激發選手自信心

培養自我思考空間 增加臨場應變能力

記者 高正源／整理

由內而外或由外而內的精神訓練，也會成為運動員能否完全展現實力的關鍵。在立花龍司的看法中，他認為日本教練很喜歡用精神力、性情及氣魄的激勵方式來刺激選手的戰鬥力，照理來說，這樣應該可以使選手在完全備戰的心理下參加比賽，然而卻可以看到不少選手在大場面，如世界錦標賽、奧運會賽前，竟然緊張得臉色蒼白，訓練的效果大打折扣，發揮不出應有的水準。

反觀視金牌為囊中物的其他國家選手，時常可以看到他帶著「目中無人」的態度，把參加比賽當做是件很快樂的事，如果在比賽中輸了，也是在已盡了全部力量的情況下敗給對手。

為什麼會有這樣的差別，立花龍司認為就是強化精神面的訓練方法，所訴求的方向不同所產生的差異。

在精神面的強化訓練，日本是以由外嚴格要求的刺激方式，使選手能自己激發內心的自信心。棒球隊最常見的就是在輸球後，全體或個人會被罰跑步，而且教練還會拿起教練棒做守備的反覆練習，希望藉著服從、忍耐來達到激發球員鬥志的目的，但為什麼會表現不好或輸球的原因，指導者卻忽略了，使選手只知道要不斷的反覆練習，對於心中的疑點只好自己去摸索。

立花龍司還以自己當球員時為例，在教練團的要求下，他不斷的在投手丘上練習投球，感覺上也對自己充滿信心，但在記憶中球隊對精神面的訓練，總是覺得少了點什麼，少了給球員有機動調整想法的訓練內容。

「絕對要怎樣怎樣、絕對不可以怎樣怎樣」，這是日本棒球教練在比賽時常對球員的要求，但這樣的指導方式對球員卻沒有幫助。

體育先進國家對選手自信心的培養，著重在從內心的精神面開始，讓選手在訓練中了解自己激發鬥志的方法，而在平時即建立了自信心，臨場對陣時，也才能由內而外產生如何擊敗對手的精神力，所以在整個訓練過程中，讓選手有很大的自我思考空間，面對問題時，能依狀況自行判斷最好的應對方式，也因此使選手在可以機動的自我調整下，從容的想出應對辦法，而不失去自信心。

立花龍司舉例說明兩者間的差異。阪急隊投手山口高志（一九九四年退休後轉為歐力士隊教練），是位擁有快速球武器的投手，尤其是他高角度的快速球或變速球，常常讓打者揮棒落空或打成界外球，想從他這個球路擊出安打並不容易，由於他這個球路成了剋制打者的致命武器，各隊教練都針對這個球路研究破解之道。

結果有一球團的監督研究後，下達的命令是「統統不要打他的這個球路」，這個「絕對的」就是日本選手在決戰時，自己拿不定主意的關鍵。雖然只是「這個高球怎麼打？」、「如果來的球低一點有沒有辦法打得到？」、「高與低一點的分界在那裡？」等等；在研究要如何打那個球路的過程中，重要的不是真要決定打不打那個球，或都打低球，而是要透過討論，讓球員知道必要時還是要打那個球，在這種情況下，球員本身會內心激發起不服輸的精神，平常訓練時所吸收的知識、技巧，使球員能有自我的表現掌握在自我手中的實在感。

這雖只是訓練上的一個點而已，但所衍生出來的問題卻不小，因為這又牽涉到所謂的責任問題。

用法用量不當 萬靈丹變毒藥

跑步有助球員脫離低潮 切合需要才能達到效果

記者 高正源／整理

跑步真的是萬靈丹嗎？

立花龍司以前認為跑步是協助球員脫離低潮很有效果的方法，但，並不是對每一個球員都有效，在他到美國取經的過程中，他發現用法及用量，如果不適量，不但達不到效果，反而會使萬靈丹變成毒藥。

跑步既然被說成是萬靈丹，只要是跟「藥」有牽連，就一定要有醫生的處方，不然那就不是萬靈丹了，所以大家必須知道怎麼跑才有效，在跑步的過程中，什麼時候要加強速度、什麼時候要加強爆發力？如果球員本身不知道，指導的教練也沒辦法給球員適當的菜單，讓陷入低潮的球員就這樣自己跑來跑去，能收到什麼效果，可想而知。

尤其是投手進行投球練習後、打擊手進行打擊練習後，該怎麼用跑步訓練來提升他們的狀況，讓他們能立刻發揮應有的實力，再加上技術及守備訓練，如果都只是一味用「跑、跑、跑」來概括一切，立花龍司說，在這個新世代已沒有人會接受這樣的觀念。

立花龍司向法蘭克講教過，法蘭克曾在日本職棒活躍過一段時間，也曾是美國職棒大聯盟擁有單季最多救援成功紀錄的投手。法蘭克說，在美國，跑，要看個人的情況而定，並不是每一個陷入低潮的球員，單靠跑步就可以解決問題，因為，會陷入低潮牽涉到的層面很多，只是一味的跑，不知到底為何而跑，能跑出什麼，當然是未知數。

左投手法蘭克說，要怎麼跑，必須視自己的狀況而定，過於密集或不夠，都對本身沒有幫助，即使沒有教練的協助，自己也應該知道在什麼份量下，能讓自己在最快的時間內重回投手丘（以他自己是投手而言），當一個職棒球員，本身就應該有這一層的準備。

立花龍司表示，跑步的效果是不容否定的，但是，想達成什麼目的、所需要的種類是什麼，才是採取何種份量跑步訓練的重要課題，總歸一句，用法、用量，才能確實達到跑步的訓練效果。