

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 兩台運動報 日期 91.10.17 版面 四版

主流運動的進化 8

## 新時代教練應具四條件

美國行之有年 已是必經途徑 立花隆司提醒不可故步自封

記者 高正源 / 整理

應付新年代的需求，想當棒球教練最少要具備四個條件，一是運動生理學；二是解剖學；三是心理學；四是營養學。

照理來講，球員退休後應該再進大學去學習這四個專門的學問，但對大部份的球員來講，要他們再進大學讀書是很困難的一件事，所以造成這一個層面上的盲點，但，不論如何，是新世代想扮演好教練工作所必備的基本條件。

為什麼要學運動生理學？因為懂得運動生理學才能知道每個不同的球員在幾秒內能達成什麼程度的訓練量或成就，因為每個球員的肌肉狀況不一樣，在每一個動作伸展所需的肌肉承擔量都不同，如果不了解運動生理學，怎能充份去分析每個不同個案的需求？立花龍司認為，這對棒球來說，又是特別的重要。

為什麼要懂得解剖學？不知道人體結構及肌肉的分布狀況，在球員出狀況時，怎麼有辦法去判斷那裡出問題，所以一定要懂得解剖學的原理，就是要讓自己有能力去判斷球員的身體到底那裡出了問題，能掌握最基本的狀況，才有辦法給於球員最適切的協助。

為什麼要學心理學？懂得運動員的心理，再依照心理學的理論，才有可能徹底的了解球員到底心理或情緒出了什麼問題；因為運動員都自認很清楚知道自己要什麼，也知道自己的目標在那裡，但，運動員最不知道的是自己到底還欠缺什麼，為何老是達不到自己的目標；如果教練不懂心理學，那裡有辦法替球員解決這些心理層面的問題，為他們開闢更寬廣的道路。

為什麼要懂營養學？所有想當好教練的人，都應該有這個基本概念，因為運動員的所有基礎，都從飲食而來，也就是每天應付不同狀況所該進食的餐飲都不同，雖然這應該由專門的營養學家來為不同的球員設計不同的套餐，但，教練基本上還是必須有營養學專門學問的概念，才能有效的協助球員避免因為吃出問題而陷入低潮。

雖然職棒球員在退休後很難再踏進大學校園，但，想當個好教練，這一步還是必須踏出去，否則，絕對無法真正扮演好一個教練的角色，在美國，這是一條球員退休後想轉任教練已知必經的一個途徑，立花龍司直接提醒日本職棒的球員及教練，迎合新時代所需，在日本應該也是要走這一條路，不然，遲早會被淘汰在這個領域。

