

運動傷害狀況調整法 29

調整生活習慣 增強競爭力

記者 高正源 / 整理

想要超越好的競爭對手，除了球場中的訓練外，要比較的還有離開球場後的私生活這一個重要因素，生活習慣的調整，也是狀況調整訓練上的一個重點，忽略了這一環，很可能使自己減弱競爭能力。

即使是職棒球員，也不可能一天二十四小時都待在球場內，離開球場的那段時間，甚至比穿著球衣的時間還長，所以球場之外的時間分配，成了狀況調整訓練非常重要的一個細節。

由於離開球場後，為了調節激烈競爭後的情緒，很多球員都會有抽菸、喝酒的習慣，有時甚至會影響到正常作息而造成睡眠不足，當這些現象出現時，可以想見的就會影響到第二天的訓練，在高度競爭的職業運動中，這一個環節往往成爲無法超越對手的原因。

立花龍司指出，因生活習慣而失去競爭力，絕非危言聳聽。他提出一個很重要的觀念，在訓練調整後，每個人在

球季中都會有高低起伏的時刻，當陷入低潮時，離開球場後就不能再以處於顛峰時期的生活習慣來調配時間，否則很容易使自己無法脫離低潮期。

這必須球員本身很留意自己的狀況，如同一個人在心情好時，經常會聽到音樂就隨著旋律手足舞蹈起來，或是說起話來喋喋不休，心情不好時則顯得懶洋洋的。同樣的道理，在狀況不好時，生理與心理狀況，絕對有別於狀況好的時，此時如果選用狀況好的生活方式度時間，會使自己的情況更糟。所以平常自己應該留意本身在狀況好及狀況不好時的情緒反應及行動，當陷入低潮時，用此資訊進行自我調整，往往能收到很好的效果。

爲了實現學好高水準技術的期望，在自我要求的壓力下，往往會使自己呈現高度的緊張狀態，如何讓自己輕鬆起來，是成敗的關鍵。

如何讓自己在緊張的情況下能輕鬆起來？這一點不論是在學習新技術或是應付比賽，都是很重要的決勝點，而這

的氣味、到能使自己輕鬆的地方等，從意識中消除緊張的情緒，幫助自己輕鬆起來。再者，可以透過視覺的反應，讓自己恢復活力，如平常能讓自己感覺有力量的顏色是什麼，可以藉著改變衣服或屋裡的顏色，使自己的情緒再高昂起來。

立花龍司指出，這樣做有意想不到的效果，很多美國大聯盟球員就很相信這一套方法。另一方面，指導者也就是教練團，對球員的權利應該不具備強制支配性，指導者對球員具有強制權力的時代已經過去了，讓球員自主性的調整，才能使球員在輕鬆自然的情況下，收到提升技術水準的目標。

立花龍司認爲，要幫助球員達到「十分努力、十分收穫」的目標，合理的要求是絕對需要的，所謂要讓身體行動就須先心動，強化球員的爭勝心才是最大的原動力。

美日球員最明顯的差別就是起跑的速度，美國大聯盟球員在起身跑壘時，往往比日本球員快一步，而這一步在各壘間奔跑時就有二至四公尺的差距。縮短這一步的差距，才有可能拉近雙方技術水準的差距。(全文完)

