

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 新島運動報 日期 91.10.16 版面 四版

主流運動的進化 7

改造訓練 應視球員狀況而定

教練如一味依照經驗法則 立花龍司說無異幫倒忙

記者 高正源／整理

立花龍司在二十四歲時加入近鐵隊，正好碰到近鐵隊王牌投手小野和義的膝蓋受傷，當時近鐵隊的監督是仰木杉，他看在眼里，希望知道教練團怎麼處理小野和義的困擾。

當時立花龍司已看出了問題，他因為自己還太年輕，也不知道該怎麼看待這件事情，但他很清楚，如果當時近鐵隊的教練團如果還叫小野和義進行密集的狀況調整訓練，是非常危險的一件事。

立花龍司指出，他在羅德隊擔任運動傷害狀況調整訓練及防護員的時期，當時羅德隊的洋監督帕連泰經常找他詢問球員的狀況，見面的密度超過他的想像，而洋監督找他談話的目的，竟然是一直問他球員的近況及希望聽取他的意見。

這讓他回想到一九八九年小野和義的事情，他自己感覺到如果真如教練要求小野再做更多的調整訓練，那小野一定會很慘，結果小野和義在監督仰木杉的關照下，沒有被教練團進行錯誤的狀況調整訓練，而是依照小野受傷的狀況循序漸進的調整他的狀況，而且以先治療好他的膝傷為前提。

結果，一九八九年小野和義在沒有被強迫或改造的情況

下，很快恢復水準，而且近鐵隊也在一九八〇年之後，再度奪得太平洋聯盟冠軍；小野和義也在沒有傷痛困擾的情況下，當年出賽二十五場投出十二勝九敗一和的成績，以三・三九的防禦率在太平洋聯盟投手排行榜名列第四，小野和義也因為這個際遇成為近鐵隊的主力投手，沒有因為教練的錯誤判斷提早結束自己的投球生命。

仰木杉監督最後說出他的看法是，他認為那個時候小野和義可能是太累了，才會出現身體受到傷痛的困擾；這讓立花龍司想到他為大石大二郎設計出如何提高自己的體能耐力，再度加入盜壘王競爭行列的例子。如果教練只是一味要按照自己的經驗法則，去改造或強行訓練受傷或陷入低潮的球員，而不是視球員的狀況及需要而定，為他找出快速恢復最佳狀況的方法，最後的結局只是幫倒忙而已。

大石大二郎當年陷入低潮時，先是他的肩膀因阿斯里腱出問題動了手術，手術後情況更糟糕，在二壘接到球要傳回本壘，都還要先落地一次才能讓球滾到本壘，但他在接受立花龍司的狀況訓練調整後，很快恢復應有的水準，可見由專門人員處理專門的問題，已是現代的時勢所趨。

