

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 體育運動報 日期 91.10.29 版面 三版

《運動傷害狀況調整法 18》

科技輔助動體視力有救

合理安排訓練課程對身心狀態穩定大有助益

記者 高正源 / 整理

美國職棒大聯盟已有很多球員可以左右開弓打擊，這一點對用手及用眼的習慣有影響嗎？答案仍是必須用右手打用左眼看、用左手打用右眼看，也就是交叉支配型的習慣用法，對打擊才有絕對的助益。

為什麼會這樣？立花龍司指出，這是根據研究所獲得的結論，因為包括美日球隊，在針對所有棒球員所做的調查統計，右打者用左眼看球、左打者用左右眼看球，在打擊上較為有利，也較能發揮打擊力，當然也有例外。像擔任歐力士隊打擊教練新井宏昌（一九九四年），在近職隊退休時出賽超過兩千場，安打也超過兩千支，卻是典型用左手打擊用左眼看球的不交叉支配型的球員，他能有這麼好的成績，變成是一個特殊的例子。

由於交叉支配型球員成為棒球場上活躍的一群，所以如何改善不交叉支配型的球員，以及訓練球員提高動體視力，成了現今棒球中重要的一環。

要提高球員的動體視力，就必須依靠尖端科技的三次元高速攝錄設備的協助，訓練雙眼共同動作的能力、看事物的理解力以對影像的判斷力等，這些都屬於視力訓練的範圍內，在科學儀器的輔助下，才有可能收到訓練效果。

目前美國大聯盟球隊設有動體視力訓練的專門部門，日本對此有專門研究的內藤貴雄，在名古屋開辦了「特別視機能研究所」，可說是日本開設動體視力訓練所的第一人。立花龍司一再推荐球員去接受動體視力訓練，理由也是希望球員接受科技的協助，提高本身的競爭力。想展現一流的技術水準，從體能訓

練到視覺能力的訓練，已走到必須靠尖端科技協助的時代，土法煉鋼式的操練，已很難練出與他人一較長短的本錢，世界第一速球王諾蘭·萊恩就是很明顯的例子。

現在運動員在運動科學的協助下，已大幅的提升肌耐力及爆發力，打擊者的爆發力一年比一年強，對投手來說是相當大的威脅，再加上球隊利用的電腦分析，能將投手的投球習慣動作、球路變化、配球及分解投手的投球連續動作等資訊，提供給打擊者參考。

萊恩到四十歲的時候還能經常投出時速一五〇公里以上的快速球，秘訣就是靠科學儀器的輔助，使他在技術、體能、以及精神層面的訓練，一直能維持在高峰。

立花龍司在一九九二年特地到美國訪問萊恩，希望藉由萊恩的整套訓練方法，以廣泛的研究狀況調整訓練法，結果他從萊恩身上得到證明，如果平常的訓練，能在整套狀況調整訓練法協助下，按部就班的操練，並利用電腦的分析，不斷的找出本身的優劣點，必能使自己每天充滿信心，面對勝負也不會產生過於患得患失的情況，如此對棒球的熱愛也能日日增長，而使自己在棒球事業上，獲得崇高的成就。

以萊恩為例，他在狀況調整訓練課程中，安排了騎自行車一項，每天練完球或比賽後，都會騎二十到四十分鐘，主要是藉著騎自行車消除肌肉中導致疲勞的物質，而且藉著騎自行車當中調整心理狀態，把勝負得失的心理一併排除，以迎接明天的挑戰，他使得本身有繼續努力的衝動。

