

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 聯合報 日期 91.10.12 版面 四版

掌握球員狀況 才能扮好教練角色

立花龍司訓練投手有一套

主流運動的進化3
記者 高正源／整理

能充份掌握球員的情況，才有可能扮演好教練的角色。

立花龍司舉他一九九五年在羅德隊擔任運動傷害防護及狀況訓練調整的職務時，他替教練團設計了一套安排投手的訓練課程，為了避免投手發生故障，所以他要視每個先發投手的狀況，訂定出每個先發投手的投球數。

日本職棒教練對先發投手的定位是能完投就完投，立花龍司當年為隊中的主力投手伊良部秀輝設定在一百二十球、小宮山悟為一百一十球，他們先發不論現場狀況如何，只要投球數達到這個設定，就立刻換上救援投手，以避免他們的肩膀或手肘出問題，當時的救援投手有河本育之、成本年秀、吉田篤史三人，再搭配先發的洋將投手希爾曼等。

當年羅德隊有立花龍司的這套設計，打出了完全不一樣的成績，伊良部秀輝、小宮山悟、希爾曼加入了投手排行榜最佳投手的競爭行列，球隊也成為太平洋聯盟王座的競爭者，球季結束後，伊良部秀輝以二·五三奪下防禦率王，

小宮山悟二·六〇名列第三、希爾曼二·八七名列第四（第二為西武隊郭泰源二·五四）。

由於投手群的調整得宜，一九九四年戰績名列太平洋聯盟第五的羅德隊，在九五年以六十九勝五十八敗三和，只敗給歐力士隊，獲得了第二名。

最重要的是，這一年十二支職棒隊，只有羅德隊使用的投手不超過十人，且沒有任何一名投手在途中受傷，原本有舊傷的伊良部秀輝，度過了沒有傷痛的一年，且第一次拿下最佳防禦率投手的頭銜。

對於投手群依他們個人狀況，設定先發投手的投球數，還有一個好處是，可以讓年輕的投手或經驗較少的救援投手心中產生安定感，因為只要看先發投手的投球數，就知道自己大概在什麼時候該上場接手了。

現在已經是教練要有新觀念的時代，能完全掌握球員的狀況，才能讓球員充份發揮出他們的水準，才有可能統合出球隊的最佳戰力，整個球隊不論是投手群或打擊群，在同一步調運作下，才會有堅實的安定感，能帶領一支有安定感球隊的教練，才有可能贏得最後的勝利。

