

建仔須找回… 放鬆與專注

盧俊宏／台灣體育大學體育所教授
(桃縣龜山)

在國人股期望和海外留學生到場加油的情況下，台灣旅美職棒投手王建民仍無法在二〇〇九年美國職棒大聯盟先發第三場對印地安人比賽中搶下首勝！更糟糕的是，這一次只投一又三分之一局，便大失血丟掉八分，寫下他個人大聯盟生涯首次三連敗。雪上加霜的是，接手的菜鳥克拉格特結束剩下的第二局，又多失了六分。最後，整個比賽下來，紐約洋基以廿二比四慘敗。

對於建仔的一連串失利和慘敗，昨天聯晚有許多專家做了分析和解套建議：包括跳過先發、下放小聯盟、或者加強動作、心理、和臨場應變等。不管建議如何，很顯然的是「建仔須要再度找回放鬆和專注」！尤其建仔離開大聯盟正式比賽十個月，在這之前，雖然季節前熱身賽投了幾場，但顯然這些經驗無法讓建仔完全溶入美國職棒大聯盟高壓力的氛圍中。這幾次比賽的臨場演出，他已無法再像過去的「滾地球王子」一樣，一球一球地慎重解決打擊者。

在美國職棒大聯盟的存活，許多優異巔峰表現的專注和放鬆心態必須全場掌握。尤其是離開大聯盟正式比賽十個月的建仔，似乎沒有完全找回來！球速不夠快，和沒有完全放鬆有關！如果沒有放鬆，作用肌在運動時，頑抗肌會牽制作用肌的動作，造成球速無法完成發揮！如果不夠專注，在任何一次恍惚或自我懷疑中，球會失控而進入打擊者預測的位置。惟有在十分放鬆和專注下，伸卡球會在進壘那一刻，複製去年解決每一個難纏的打擊者一樣，速度夠快！夠低！

建仔在這低潮時期極需要隊友、家人和球迷的支持！而且，建仔也需要專業的運動心理諮詢人員進行心理建設。一些美國高級運動員常用的目標設定、精神集中法、意象、和系統減敏感訓練應該可以幫助建仔找回昔日「滾地球王子」的風采！

