



我棒球隊需要更多左打者

林德隆

左手成就超過右手

美國職業棒球隊的「全壘打王」貝比魯斯，其一生職業棒球生涯所擊出的七二四支全壘打，都是以左手擊出，而日本職業棒球隊的「全壘打王」王貞治的八二六支全壘打記錄，也是以左手創造的。

世界「安打王」彼得羅斯，於民國七十四年九月十一日擊出他個人第四一九二支安打，打破了柯布保持了五十七年所創下的四一九二支世界安打記錄。其中柯布為左手擊球者，而彼得羅斯的安打中，右手擊出一九〇〇餘支，左手擊出二二〇〇餘支。雖然彼得羅斯是慣用右手者且以右手傳球，但他用左手所締造出的成就卻超過右手。

左右手打擊力 有何差異？
根據國外的研究報告發現，當前美國職業棒球聯盟，

最優秀打擊前一二四名選手中，左手擊球者佔了七十六名（54%），其中有四十五名（32%）是右手投球左手擊球的選手。在棒球打擊方面為什麼會有這種奇特現象？到底慣用右手者在左、右不同打擊區的打擊能力有何差異？實有必要做進一步的探討，以便做為訓練及比賽時戰略戰術的應用。

左手打擊 易於跑壘

事實上，美國職業棒球在一九七〇年代就已發展出一種亞婁式（Moo-Syde）的左手打擊法。此方式是一種打擊者站在左手打擊區，藉著跑壘距離的縮短，將球擊往球場左邊，以獲得較佳的上壘機會。這些打擊者包括左手與右手打擊者。此種技巧的學習過程對大部分球員來說並不是特別的困難，而先前是右手打擊者比先前是左手打擊者更容易學成。

慣用右手也可站在左打區

再者，美國職業棒球隊擁有的特多的左手打擊者，且大家一直認為慣用右手者，一定要站在右手打擊區

左手打擊者的打擊表現優於右手打擊者，而在國家聯盟的十二支棒球隊中有四十六名「左右開弓」者，此現象乃在於對付較多的右手投手，與獲得縮短跑壘距離的好處。因為左手打擊區比右手打擊區更接近壘包（約二至三步），且右手投手較不易對付左手打擊者的事實早已被發現，此次亞細亞杯成棒賽中日之戰，日本隊排出了六名左手打擊者，即是此觀念的運用。

積極培訓左打者

反觀國內棒球的打擊觀念，幾乎所有的棒球從業員都相信慣用右手者應站在右手打擊區擊球，因此，現今國內甲組成棒隊伍裡，還未發現右手投球左手打擊的選手，而歷年來我國成棒隊在國際上的重要比賽中，亦很少有左手打擊者的出現，此現象與美國職業棒球隊擁有特多的左手打擊者形成強烈的對比。

（本文作者畢業於師大體育研究所，現任師大體育系助教，曾為第二代金龍少棒隊投手兼一壘手，表中區參加第一、二屆全國青少年棒選拔賽）

擊球的觀念，除了傳統習慣的問題外，至今還沒有發現任何有力的證據或文獻來支持它。實際上，就整個揮棒的動作來看，從大腦處理訊息的過程經由神經系統、肌肉、肌腱到骨骼的傳導與表現，應是整體統一的運作，並不是單獨使用右手或左手的問題。Heale的研究指出，棒球揮棒的動作比較依賴身體軸的肌肉組織和力量的要素，而較不屬於手的靈巧性（Flexibility）。Pinedo的研究也指出，棒球揮棒的動作，其慣用手的好與其他動作項目（如寫字、投球）的慣用手喜好沒有強烈的關係。因此，慣用右手者也可以站在左手打擊區打擊的觀念，應該是可以肯定與被接受的。如上面談到的亞婁式的左手打擊法與美、日職棒隊愈來愈多左手開弓的打擊者，即是明證。