

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒球 來源 中國時報 日期 96.12.24 版面 F三版

張伯倫條款 國內投手垂涎興嘆

張國欽／專題報導

因為王建民在大聯盟發光發熱，國人開始近距離觀察大聯盟比賽，幾年下來，先不說大聯盟水準有多高，大家有目共睹的是，任何一支球隊的5位先發投手，除非是移動日考量而有例外，在季賽進行中，絕對是按「投1休4」照表出賽，而且每戰的投球數幾乎很少超過100球。

洋基球團極力培養的新秀張伯倫，自八月出賽開始，教頭托瑞就訂定「張伯倫條款」，也就是投一局休一天、投二局休二天，結果他在8、9月共出賽19場，累計投24局，一場比賽最多只投35球。

大聯盟先發投手之所以有固定輪值表、洋基隊之所以訂定「張伯倫條款」，無非是要「保護投手」與「延續投手的投球生命」。

反觀台灣棒壇，如果包括職棒與三級棒球的教練，都有保護投手、多為球員未來設想的觀

念，就不會讓投手投了100多球，還沒有換投的動作，更不會在前一天先發後，隔天再出場救援；更不會在打七場的總冠軍戰，從先發到後援，加起來出賽3、4場，投到手臂麻痺沒感覺。

然而，台灣的教練為了對學校、老闆有交代，目的就是要贏球，對所謂「王牌投手」的使用策略，是「能用盡量用」，用到最後，就是縮短投手投球生命，一隻用來賺錢的金臂變成一顆不定時炸彈，說受傷就受傷。

中華職棒18年來，所有投手幾乎每人都有受傷紀錄，輕者，休養1、2周還是一尾活龍，重者，像黃平洋、蔡仲南、林英傑，即使復出也很難恢復到從前，而這些球星級投手受傷的原因有一個共通點，就是投太多、無法獲得充分休養。

目前仍為傷所困的誠泰隊投手許竹見說：「年輕人一直上來，球隊又有贏球壓力，造成受

傷的投手只要好個5、6成，就得上去投，因為沒有痊癒就復出，傷勢便一直好不了，興農牛有一位投手告訴我，他就是這樣才無法完全復原。」

長久以來，國內仍有不少棒球教練認為，投手之所以容易受傷，都因為「投太少」、手臂不夠強壯，所以平時要「多投」來鍛鍊。

今年夏季，兩位具有10年以上大聯盟資歷的投手藍斯頓與麥卡斯基爾，應邀在玉山青棒投手訓練營任教，在結束為期一周的指導後，藍斯頓就明白指出，其實台灣教練「操才會強」的觀念是錯誤的。

擁有16年大聯盟資歷、生涯奪得179勝的左投藍斯頓表示，投手若沒有獲得充分休息，就很容易受傷，在美國，教練通常不會讓投手投太多，而是藉重量訓練來提升投手的球速與投球續航力，台灣現今在訓練上就出現重體能、輕重量的問題。

