

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒球 來源 自由時報 日期 97. 2. 22 版面 S一版

# 建仔練指叉球 60分就夠了

〔特派記者鄭又嘉／佛州坦帕市報導〕繼滑球與伸卡球之後，洋基投手教練艾蘭德給了建仔一個新課題：加強指叉球。

## 多一種縱向移動球路

建仔最拿手的球路是伸卡球，再加上去年勤練的滑球，已有2種夠水準的武器，不過有個問題是，這兩種變化球都屬於「橫向移動」的球路，打者長期看下來，比較容易習慣，艾蘭德

著眼於這點，因此建議建仔，把指叉球也練好。

指叉球的特性就是垂直往下掉，但由於需要雙指「叉」住球，施力時對手臂負擔比較大，受傷機率較高，一般大聯盟球員很少使用，在小聯盟，他們甚至禁止年輕球員投指叉球，因此近年來指叉球已經「退流行」，效果相近的變速球因此興起。

「指叉球我本來就很少在投，掌握度其實不是很好。」建仔回想起過去

，伸卡球還沒有練成時，主要也都是用直球與滑球，後來才逐漸以伸卡球為主，「艾蘭德的意思是，滑球、伸卡球是橫向，變速球是斜的，所以他希望我練一顆縱向的球。」由於艾蘭德知道建仔去年在實戰中就用過指叉球，因此這幾天特地要求建仔多試幾球。

## 掩護其他球種 迷惑打者

不過艾蘭德的主旨，倒不是要建仔

投出「100分」的指叉球，而是只要「60分」就夠了，因為這顆指叉球的主要用途，還是在於「掩護」其他的主力球種，讓打者迷惑，在關鍵時刻也可以收到奇襲的效果。

至於要如何讓建仔的指叉球升級，艾蘭德沒有指示，建仔說：「他只告訴我，我以前怎麼投，照那樣就好了。」不過春訓所有的牛棚練投已經結束，要怎麼讓這顆跟自己最「不熟」的球路變熟，成了他的新課題。

## 明天開始 進入比賽情緒

前天結束牛棚之後，王建民這次春訓再也不用進牛棚練投，代表他已經完成第一階段的任務，接下來他就要真正站上投手丘，負責餵球給剛加入春訓的洋基打者。

「雖然沒有牛棚了，但明天我會當打擊練習投手，開始尋找面對打者的感覺。」王建民說，「第一階段是找回球感，現在是要讓自己進入比賽的

情緒。」目前最沒有問題的部份是體能，因為早在返美之前就已經持續在練，身體強度已經足夠。

昨天野手報到日，已經練了一段時間的投手群獲得喘息，熱身、傳球結束之後，只有簡單的守備練習就下課，體能訓練暫停一天，王建民說：「今天是給我們喘一下，明天再開始操。」

在擔任打擊練習投手後，依序會上投手丘進行狀況演練，在洋基自辦熱身賽中投1局左右，然後才會正式在熱身賽中先發，現在建仔已經準備好，用洋基打者的棒子來試煉自己。

（特派記者鄭又嘉採訪整理）



王建民  
春訓日記