

國立臺灣體育大學圖書館剪輯資料

分類 棒球 來源 聯合報 日期 99.12.04 版面 B三版

青棒負荷過重

每天練投百球 外籍教練傻眼

【記者婁靖平／台中報導】國內青棒投手的練習分量，讓來台指導青棒菁英訓練營的外籍教練嚇了一跳。

球員工會邀印地安人隊教練來台，和國內青棒選手、教練分享打球經驗，有球員想知道小聯盟練投頻率和用球數，投手教練希巴德答「每周練3次，每次不超過50球」。

這個答案，讓多數球員吃驚，希巴德反問大家怎麼練，有球員回應「每天練80球」，還有球員說，「每天至少100球」，這下換希巴德傻眼，再三確認是每天還是每周。

在希巴德的觀念中，投手訓練質比量來得重要，「認真盡力丟50球，效果會比投100球更好，」。

國內青棒投手用球數負荷過重的問題，已討論多年，負責舉辦聯賽的學生棒球聯盟，今年開始加入投球數量限制，就是希望能矯正基層多年來的「惡習」。

由球員工會主辦的青棒菁英訓練營，邀請國內8支球隊教練、球員參與，今、明天下午1時將在台中棒球場進行分組對抗賽，驗收多日來的訓練成果。

