

## 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

970221

版面 S 一版

## 建仔練投

## 新教練點出老問題



## 投手教練：投球太用力了

〔特派記者鄭又嘉／佛州坦帕市報導〕經過幾次練投後，洋基新任投手教練艾蘭德，前天特地找來建仔，與他一起看這幾次投球的錄影片段，但他只提醒建仔：「投球太用力了。」

## 古德利去年就有叮嚀

去年古德利經過反覆的「實驗」發現，建仔要用八分力投球，伸卡球才能跑出完美的軌跡，太過用力時，不僅球速沒有增加多少，變化球的角度都會變差，因此他不斷耳提面命，甚至在比賽開始前，增加建仔在牛棚的投球數量，來改善這個問題。

而今年春訓，這個小毛病還是存在，建仔說：「艾蘭德講的東西，其實跟古德利意思一樣，都是在講我太用力的問題。」建仔也了解自己的缺點

，但出手的感覺是個很玄的東西，有時候感覺對了，一整場都很順，有時候想要要求球速而用力投，反而讓整場比賽都不對勁。

## 艾蘭德要他放輕鬆

昨天練球結束後，艾蘭德特地找來建仔，兩人一起從影片中找問題，基本上，艾蘭德覺得王建民沒有什麼大問題，各種變化球的控制，他都很放心，唯獨過度使力的部分，他又拿出來提醒建仔。

「從影片裡可以看出來，因為太想用力，身體會不自覺往後面傾斜，整個姿勢就跑掉了。」建仔也看出不對勁，因為只要動作不對，馬上就會影響變化球的進壘角度，也會讓球路偏高。因此艾蘭德希望他能「放輕鬆」，用最自然的方式投球，才能收到最好的效果。

## 投了50球 滑球滿順手的

昨天是建仔春訓的第三次牛棚，他說：「投了50球，所有的球種都試投過了，掌握度還不錯，滑球的感覺好像有比較好，出手的感覺滿順的，基本上照這個步調下去，應該不會有什麼問題。」

昨天井川早上6點多就到牛棚練投，還投了101顆球，建仔說：「井川真是太猛了，我應該沒辦法這麼早起床，那時候天都還沒亮，每天光7點多到就很痛苦了，不過我很佩服他的毅力，希望他今年能投

王建民  
春訓日記

出好成績。」雖然早起對健仔來說，還是「挑戰」，不過他說：「我會早一點來做重量，每個人習慣不一樣，有人習慣練完球之後，下午再留下來做，這樣的話，早上就可以睡飽一點，不過我的想法是，還是『先苦後甘』比較好，因為今年練球份量比較重，最後的體能訓練，跑步把每個人都操到快不行了，如果跑完還得做重量，那就太痛苦了，練完球，還是趕快回家補眠，為明天作準備比較實際。」

（特派記者鄭又嘉採訪整理）