

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 棒 球 來源 民生報 日期 791114 版面 五版

# 木棒打擊不得要領 速度已不如前 青田昇談我球員 語重心長

記者 王信良／特稿

●僅隔2、3年，曾數度前來我國指導中華成棒隊的前巨人隊明星級老將青田昇，觀察了我國職棒球員比賽後表示，木棒打擊技巧尚不得要領，而當年的國手球員速度已不如者。

目前我國職棒球員打擊情形和日本剛加入職棒隊的球

員一樣，以往用鉛棒打擊技巧性較低，大多以前臂用力揮擊，因為鉛棒擊球點廣都可能形成安打，可是用木棒打擊不同，要充分運用腿、膝、腰、肩、臂，全身協調順勢揮棒，才能掌握住擊球點。

如果姿勢不正確，在練習打擊時很難撐過20分鐘，但

是掌握要領後，持續練習30分鐘以上毫無問題。

比賽中除了技巧外，反應與速度非常重要，不論攻守並無需特別強調姿勢，原則是最輕鬆的姿勢發揮最大的效果，所以要靠速度先搶到最有利的位罝。

以前的國手球員現在較年長，速度感已較遜色，雖然

比賽經驗更豐富，卻很難彌補失去的速度，例如在守備時遇到狀況要馬上行動，經驗豐富有助於正確判斷，可是速度不夠的話，不能搶到最有利的位罝，無形中就是防守範圍縮小了，並無助於整體表現，同樣在進攻時也會出現這種有心無力的現象。

所以較年長的球員一定要努力保持最佳體能，必須先突破心理障礙，再藉體能訓練，維持體能不墜，有此深厚根基才能結合經驗，發揮最精湛的球技，甚至創造第二春。

