82-59

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 體育運動報 日期 91.10.22 版面 五版

專題報導 棒球運動

棒球訓練不彰 多打壞球浪費時間 影響戰鬥力

記者 高正源／報導

棒球運動 ⑬ 化進的動量訓練

反彈訓練 第十二篇

棒球運動 ⑬ 法整體沿革運動

記者 高正源／報導

棒球運動的訓練，是要以身體的反射能力，在美國有一種機器叫：「CHAOS」，反射訓練機器，這種機器是利用球來訓練球員的反彈能力。

這個訓練的原理是：「ACTIONEAR」，球員在接球的時間，能夠迅速地判斷，中間訓練員的作用而已，真正的作用是訓練身體的反射能力。

棒球運動的訓練，是要以身體的力量，但是，跑步，是訓練身體的力量，跑步訓練，不單單只要這個