

中華棒球隊 開戰先要戰勝疲累

陳志祥／特稿

有人說：最大的敵人是自己。對北京奧運中華棒球隊而言，目前最大敵人就是「疲累」，不管是旅外、國內業餘或是本土職棒球員，皆承受著不同程度的「疲累」，中華隊未開戰必先戰勝「疲累」，前進北京才能增加勝算。

最近從旅外球星回國後的反應，主要是他們年輕，投入小聯盟長球季的經驗不足，如何應付幾乎天天比賽的疲憊，對他們是一大考驗，如今還要兼程回台披上中華隊戰袍，出戰北京奧運，一路奔波讓他們個個喊累。一向比賽較少的業餘球員，今年卻沒有休息的時間，5月打全國聯賽，6月前往美國移地訓練、7月初轉戰荷蘭參賽哈達盃比賽、打完哈達盃再前進捷克參加世界大學棒球賽，世界繞了一圈，比賽連連，球員也大喊吃不消。

入選中華隊的本土職棒球星也出現疲累現象，牛隊主力投手、也是中華隊未來主戰日本隊的先發投手陽建福，本季一直處於過度疲勞態勢，投球狀況不理想，已經吞下第9敗；本土職棒球員的疲累是「奧運8搶3資格賽」延伸的結果。

來自不同領域的中華隊成員，他們的疲勞程度也不盡相同，而疲累理由也不一樣，旅外球員比賽場次多、國內業餘與職棒比賽場次少，一是「比賽過多」的負荷不了，二是「比賽不夠」的負荷不了，中華隊選了他們就要概括承受。

中華大聯盟除了比賽用球與美、日職棒同規格之外，希望賽制也能趕上國際的步調，以便充實中華隊的戰力；距離北京奧運開戰還有10天的準備

中華隊教練團照顧球員的疲困勝於調整球技的巔峰，因為缺乏之兵難有作為！



加緊操兵

▲業餘投手羅嘉仁練投時，球迷在旁圍觀，他的後援投手角色吃重。

◀旅日球星陳偉殷，2日首次練投，自覺整體感覺不錯。

▼郭嚴文表示美國教練覺得他打擊時，臉上表情顯而易見，容易被對手看透，打擊心態要再調整。(黃國峰攝)



陳偉殷苦練 穿長袖自悶

陳志祥／台中報導

正午大太陽底下的台中球場，氣溫30多度，不過，旅日投手陳偉殷依舊穿著長袖不透氣風衣練球，這是陳偉殷的練球風格，吃過苦、不怕苦、享受苦，一切都是為了照著自己的練球步驟行進，保持良好球感出賽奧運，陳偉殷讓人看到成功球員矜持的一面。

高溫天氣，熱浪逼人，不少球員惟恐避之不及，陳偉殷卻穿著長袖風衣練球，他說：「這是我提前適應環境變化的做法。」他知道天氣熱、容易流汗，所以投球之前，讓自己更悶熱、流更多汗，這樣上場投球就能適應悶熱的感覺。

陳偉殷「自虐式」悶熱自己，然後換穿短袖球衣進牛棚試投40球，為今天的正式練球先暖身，他表示：「這樣做反而不覺得天氣有什麼不舒服的感覺，我太久沒比賽，先練投看看，整體的投球感還不錯。」

陳偉殷能快速適應天氣，但是比賽的草皮恐怕沒有那快適應，他說：「守備動作還要多練、多注意，因為在

日本投球大都是人工草皮，北京奧運卻是露天的天然草皮，跑步時出現的變數大。」

所以，昨天練完球之後，他在外野草皮來回跑了很多趟。

照著自己在日本投球的步驟進行調整，陳偉殷想用最熟悉的方式消除外在變數，至於流太多汗、較疲累的反應，他以多喝水、多補充營養品加以克服，這是他投球自信的展現。

為打好奧運，陳偉殷回台後，在高雄仁武的家門不敢踏進一步，反而是爸媽與姐姐一起到台中球場看他練球、為他打氣加油，以前反對陳偉殷打球的陳爸，看到他在日本吃足苦頭、又不敢訴苦，內心感到捨不得，他祝福陳偉殷能愈投愈好，投出自己的一片天。



旅外小將 教練耳提面命授心訣

陳志祥／台中報導

北京奧運中華棒球隊徵召6位旅外球員歸隊，除了曹錦輝之外，每位球員都帶著教練叮嚀的「打球心法」參賽奧運，其中年紀最輕的郭嚴文最特殊，教練給他的「錦囊妙計」，避免被對手抓到對決的「小辮子」。

旅日投手陳偉殷得到的教練心法是「做好自我管理」，教練不給陳偉殷投球局數、球數的壓力，只要他注意先發或後援角色的不同，然後照著球團的練球方法進行調整，若有手痛或疲勞感，必定要告知中華隊教練，以

免隱瞞不舒服而影響比賽。

守備有點困擾的蔣智賢，美籍教練要他處理好「對球的心態」，不要被球征服、而要征服球，蔣智賢以前聽不懂這個意思，現在開竅了，「以不怕球的心態面對比賽」這些都是小蔣連軍奧運的心訣。

最有潛力的小將林哲瑄也受到教練的鼓勵，今年3月打奧運資格賽時，教練要他打擊時留意選球，而在奧運前夕，教練反而是簡單的一句話是要他「多加油，多休息」，教練告訴林哲瑄他們會在電視上看他打球。

郭嚴文最受教練關愛，他說：「我

的打擊力道很好，打擊狀況也不錯，但是教練還要教我怎麼打球。」教練教導郭嚴文打奧運的心法是「注意球場上的表情」，因為郭嚴文年紀輕，打球會流露自己的秘密，打得好，有些得意忘形；打不到，滿臉憂愁。「平時教練只要看到我出現「忘形」的小動作，馬上在場邊喊我，如今教練不在身邊，他只好再一次叮嚀我。」

這次中華隊有不少「娃娃兵」出征奧運，難怪他們的美籍教練都會給予耳提面命，交代出賽的注意事項，因為大家都會看比賽轉播，旅外小將們的表現事關球隊面子，不得馬虎。

日本隊知我罩門 將派左投對中華

陳志祥／台中報導

北京奧運的日本棒球代表隊昨天已經展開集訓，總教練星野仙一要球員提振士氣，調整好比賽狀況，迎接奧運的來到，至於日本隊會派誰對付中華隊？中華隊旅日投手陳偉殷認為，軟銀鷹的杉內俊哉、羅德隊的成瀨善久都有可能。

先前提外傳日本隊可望派出中日隊的川上憲伸對戰中華隊，不過，同是中日隊的陳偉殷表示：「川上應該不會對上中華隊，因為他的控球很好，應該是日本隊投手群控球最佳的投手，球速也在145公里以上，讓他對戰中華隊有點可惜。」

陳偉殷認為，川上應去對付其他更強的球隊才對，日本隊對上中華隊可以派出杉內俊哉、成瀨善久2位左投手，他們知道中華隊打者較不習慣左投，而這兩位左投的投球準備動作慢、出手突然變快，不好適應。

日本隊的24位球員在8月1日集合，選出養樂多隊38歲老將宮本慎擔任隊長，昨天下午在川崎市開始首次練習，日本隊的目標是奧運金牌。