

美教練誇投打跑積極

少年人好棒

印地安人青棒精英訓練營

【羅惠齡／台中報導】由職棒球員工會主辦的印地安人隊青棒精英訓練營，昨展開術科教學，高中聯賽前8強共48名選手，接受印地安人5名教練的投、打、跑指導，打擊教練費爾茲(Bruce Fields)對選手積極的學習態度很滿意，到下一週一共8天訓練者基本動作，要求選手練得更紮實。



費爾茲(蹲下者)教導打擊技巧，獅教頭呂文生(右)在後觀摩。

丁北陽攝

訓練營將選手分成8組，投手由投手教練希巴德(James Hibbard)負責，打擊、跑壘及守備則由打擊教練費爾茲及其他兩名教練領軍，旅外好手李振昌、羅嘉仁、陳俊秀及中職球星都投入協助，旅外球員還充當翻譯，他們都認為活動很有意義，也樂意參與。

打擊技巧超乎想像

費爾茲表示，在台灣8天的訓練課程主要就是讓青棒選手的基本功練得更紮實，像是打擊姿勢、揮棒及抬腳動作都要一致，才能讓擊出去的球有效果，不是軟弱無力的飛球或滾地球，他說：「我希望這些小選手能一天比一天更進步。」觀察台灣青棒選手素質，費爾茲認為跟美國差不多，也有很多有素質、有天分的選手，台灣青棒選手在揮擊時還是缺乏力量，必須從加強重量訓練做起，但他也很驚訝有些選手的打擊技巧超乎想像。

今繼續第3天課程

帶領台中新社青棒隊參加訓練營的教練李逸楠說：「我主要帶二年級有潛力的選手來，希望能增加視野，其實印地安人教練講的跟我平常教的大同小異，就是要基本功要做好，但我們平常不斷重複講一樣的，選手都聽到疲乏了，現在由更高層級的教練來教，應該會讓他們更容易吸收，我比較希望他們經過指導後，真正站上打擊區，能有所改變。」今天繼續在台中棒球場進行第3天課程，除了術科指導，職棒球員林英傑、張耿豪、李振昌及陳俊秀也要當講師，暢談職棒歷程。

獅王將飛總到比青棒還認真

【羅惠齡／台中報導】印地安人教練團來台指導台灣青棒選手，中職球員也不放過機會學習，統一獅共8人到場，連總教練呂文生都從高雄開車到台中，拿著數位攝影機猛拍，不過，他事先不知道竟然有那麼多獅隊球員也來了，大家人手一機拍下美職教練訓練方式，比青棒選手還認真。

飛總說：「對方是大聯盟教練，雖然他們比較著重基本動作訓練，不過，所有運動都是要求基本動作做好，我也學到不同的棒球觀念。」到球場才知道多位獅隊球員也來報到，他說：「大家都有求知欲，還可以邊幫忙訓練基層棒球隊選手，很好。」

黃甘霖跑壘課聽出心得

包括高志綱、高國慶、陳連宏、黃甘霖等人都是主動到台中，而且義務協助印地安人教練團訓練青棒選手，高國慶開玩笑說：「今年球隊打最後一名，總要多學點東西，明年東山再起。」黃甘霖聽跑壘課程最認真，他說：「以前是知道要這麼跑，但是不知道原因，教練講的，就是讓選手知道為何要這麼做。」



中職球員放下身段變成學生，認真聽課還兼錄影。

丁北陽攝



費爾茲(前)比手畫腳教導跑壘觀念，青棒好手們聚精會神仔細聆聽不怕有遺漏。

丁北陽攝

超扁加照過來
www.appledaily.com

硬幣貼棒頭 練打好控制

印地安人教練團帶來新的打擊練習輔助器材，其中之一是把美金1分錢的錢幣，共60分錢(約18.31台幣)綁在木棒棒頭上(見圖)，稱為Penny Bat，目的是加重球棒重量，讓選手練習揮擊時可以更容易控制棒頭。

在台灣，若要加重球棒重量，通常是在棒頭裝上加重器，但像印地安人把錢幣綁在球棒上可是首見，印地安人教練團認為，一般青棒選手使用約880克重的球棒稍輕，綁上錢幣可以增加重量到約910克-920克，台灣若要仿效，可以使用與1分錢差不多大小與重量的1元硬幣；另外，還有一種約910克的小鉛棒，主要是讓選手練習時，可以確實擊中球心。

