

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 奧 運 來源 民生報 日期 800320 版面 五版

《奧運儲訓隊集訓報導》之四

中華投手各具特色 腹背肌力仍待強化

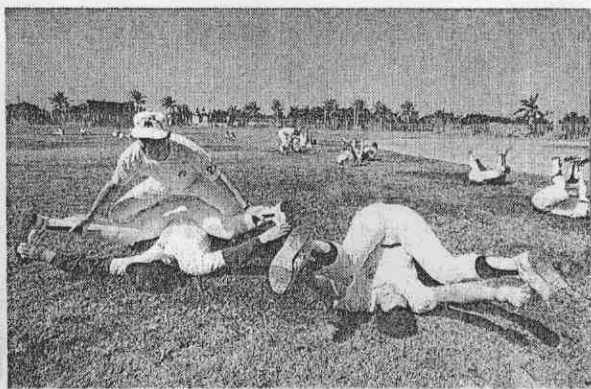
記者 王信良／報導

●這次冬訓前來指導的堀內恆夫，以往並未與我國棒球界直接接觸，短短1週時間，他對我國棒球水準，特別是青棒投手潛力感到驚訝，除了指點投手技巧之外，還不時與教練團研討戰術，並應允亞洲杯前再度指導。

日後可能接掌日本巨人隊兵符的堀內，是從去年巨人隊二軍來訪的報導，才對我國棒球有初步了解，經短期觀察認為我國業餘水準不差，尤其青棒投手的實力比他想像的要高，如果在日本大多數都會被職業隊指名網羅。

堀內將參加冬訓的投手和日本國家隊投手比較，球速與球路威力都在伯仲之間，不過我國投手技巧稍遜，也可說是不夠細膩，在半年中加強磨練比賽經驗，到了亞洲杯將是勢均力敵的局面。

狀況最好的郭李健夫，控球、球質都屬上乘，不過稍微超重，如果能再降低體重，縮小腰圍，可以更上一層樓。黃裕登身材高、投球的角度很好，似乎腰部疲勞所以未盡全力，但仍有水準以上表現。左投羅振榮年齡較長，不過堀內很想帶他到日本職棒隊，以他特殊的投球將可擔任中繼或救援投手。從後面揮臂投



↑高英傑協助選手做熱身操。

記者 郭運復／攝影

球姿勢很奇特的黃文博，能把自己的特性完全發揮表現很好，重要的是保持體重狀況。張文宗的心理障礙尚未去除，以他現有的球速能進入狀況的話，可與郭李並稱左右巨投，構成對手強大的威脅。

堀內表示我國投手每人都有特色，一般的通病是投球時上半身往下壓的太早，雖然下半身的肌力不弱，但是要加強腹背肌力，才能在更前面的位置彎腰，以重量訓練強化腰、臀力量可以加強威力。

投手訓練時，在投球前先針對個人弱點增加輔助動作，自己一定要多加思考，如果敏捷性不夠，可以交叉、前後的跑步來加強，但是自我要求不夠就難進步。

(全文完)