

## 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 821208

版面 二四版



指定使用商品

↑球棒重心不同，有不同的擊球特性。

楊佳／攝影

## 玩棒、壘球 選棒學問大

### 重量、長度、直徑及重心都須考慮

●棒壘球棒的種類選擇很多，除了注意重心位置的因素，球棒的重量、長度、直徑與材質也必須一併考慮，選擇一支適合個人使用的球棒，將有助於提高打擊效率，增加玩球的興趣。

球棒的重心種類大致可分為前端、中間擊球點或靠近尾端三種。這三種球棒重心的用意就是分別針對擊球效果的需求選擇，不過除了根據自己的打擊特性選擇合適重心的球棒，考慮個人的身材、體型與力量也十分必要。

例如重心在前端的球棒因為重量前移愈不易控制，如果揮棒的力量使用不好將造成身體重心不穩而影響擊球效果。而且力道不

足，還將造成揮棒太慢的缺失，不易將球打好。因此力量不足的人最好選擇重心靠近自己的球棒。

此外，手臂揮棒力量的大小，也影響擊球品質，這與球棒的重量有關——即球棒愈重、揮擊力量愈大，球則打得愈遠，不過並不是愈重的球棒就完全適合每個人使用。

目前市面上球棒大多數從八百四十公克到九百廿公克，由於棒球規則沒有特別規定球棒的重量，因此，依據個人身高、體重與力量大小，選擇長度、重量與重心合適的球棒，才能發揮理想的擊球效果。

(焦能義)

