

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動 來源 大成報 日期 861125 版面：六版

過量變化球對小手臂是種負擔

記者 藍宗標／特稿



變化球有這麼可怕嗎？對於還在起步階段的少棒球員來說，過量的變化球確實不是好事，不管是曲球也好，下墜球也好，變速球也好，這些球路都不是用最自然的方式投出，既然已經違背人體工學，球員的投球心態又不是很健全，久而久之，自然會造成傷害，而且這種傷害通常都是長期性的，最慘的地步當然就是結束棒球生涯。

少棒投手剛剛接觸變化球時，通常是抱著新鮮好奇的心態，很容易因為熱身不足或是在教練的嚴格要求之下，出現練投過量的情況，這對手臂確實是一種負擔，很多投手就是在這種情況之下提前「出局」，只打完少棒，升上青少棒以後就不行了，不是退出棒壇，就是棄投改打，以台灣棒球發展的現況，很少出現一個從少棒投到成棒、職棒還很神勇的投手。

所謂少棒時期很會投變化球，升上青少棒、青棒之後開始走下坡的情況，其實並不是指一名投

手完全投不出變化球了，而是球路的變化幅度已經不如少棒階段，威力不夠，對於打者不會構成太大威脅，這等於投變化球根本沒有作用，只會變成更甜的球路而已；除非真的是在少棒階段受到嚴重的運動傷害，否則不會出現「手臂報廢」的下場，頂多是被迫放棄投球，改練打者而已，少棒聯盟提出少棒球員禁投變化球的規定，目的就是保護更多少棒投手資源，希望他們在身心發展達到一定的程度之後，再好好練投變化球。