

## 國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 人物特寫 來源 民生報 日期 8710210 版面 五版

## 《走過從前》

從那跌倒 從那爬起  
陳金茂 培養平常心

記者 陳筱玉 / 特稿

●在球場努力多年，陳金茂只謹記一句話——從那裡跌倒，就要從那裡爬起來。去年，他在球季末最須出力的時刻跌倒了，今年，他不容許自己再犯同樣的錯。

為什麼會跌倒？是心情低落影響體能限制了球技的發揮，也是為爭打點王，患得患失，每一登場手腳立刻不聽使喚，甚至肌力為之渙散。

從3月到7月，味全戰績最輝煌的時候，陳金茂的成績也攀升到最高點，其中有3個月打擊率維持在3成以上，陳金茂自覺那是從輔仁大學3年級的業餘最高點之後，又攀上的生平第2個高峰。

他對自己的打擊充滿了自信，卻忽略掉體能的保持。7月以後，幾乎所有打擊者都在跟自己逐漸下降的體能

奮鬥之際，陳金茂處在熱頭上，竟忘卻自己也將遭受同樣的困擾。

這個困擾，由於他在下半球季放棄了每週兩次的專項重量訓練，而提前來臨。8月，他的打擊率首次下滑至2成63，9月，再慘跌至1成80，當時，他已成為打點王熱門競爭者，但這份新起的希望，只為他帶來了極大患得患失的困擾，絲毫沒有給他最需要的穩定性。

打擊率的曲線在球季中達最高峰，兩頭下滑，對長期鏖戰的職業球員應算正常，但陳金茂自己卻發現，若能不因為球季賽的勝負起伏影響，而定期作足量的體能訓練，打擊率的起伏應該不會太大。

因為在9月跌到谷底後，他立刻調整體能，恢復足量

的重量訓練，到10月，肌力馬上有顯著的改善，使他10月的收盤打擊率2成22，已稍微回升。只可惜球季不夠

長，或者，是他發現的不夠早，否則仍有可能大幅攀升。但也正因為發現了這一點，對於今年球季，他已充滿了

信心。

陳金茂去年打擊統計表 林幼英 / 製表

月份	打擊率	場次	打數	得分	安打	打點	二壘打	三壘打	全壘打	三振	四死球
3	0.286	5	21	5	6	5	1	0	3	2	0
4	0.304	11	46	9	14	6	3	0	1	9	4
5	0.315	14	54	12	17	11	5	0	0	8	6
6	0.289	11	38	4	11	9	2	0	2	5	5
7	0.306	12	36	7	11	6	1	0	1	4	5
8	0.263	13	57	4	15	5	1	0	1	6	0
9	0.180	12	50	6	9	6	1	0	2	8	5
10	0.222	10	36	7	8	7	0	0	1	4	5
計	0.269	88	338	54	91	55	14	0	11	48	26
1990年	0.295	86	315	59	93	49	21	2	6	40	39
合計	0.282	174	653	103	184	104	35	2	17	88	65