

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 790821 版面 五版

盜亦有道 林易增說秘訣

製造上壘機會，注意投手動作，逮到契機拚命衝。……

記者 許瑞瑜／專訪

●「製造上壘機會、注意投手動作、逮到機會拚命衝。」這是「盜帥」林易增的盜壘三部曲。

上壘是盜壘的前奏曲，如果無法站上壘包，有再好的盜壘技巧都是枉然，因此，為了製造上壘機會，林易增平日勤於練習揮棒、選球謹慎，高打擊率是成為優秀盜壘員的先決條件。

許多跑者盜壘失敗，常常是因為時機不對，欲掌握最佳時機，林易增認為熟悉投手習慣非常重要，大部份投手在投球或牽制前都會有一些習慣性的小動作，如果平

日能多加觀察、或者以錄影方式重複播放，經過歸納後便可了解投手的習性。

熟稔投手習性後，必須有強烈的企圖心，不放棄任何良機，並隨時保持靈動狀態，一觸即發，不能楞楞地留在壘上，儘量將壘與壘間的距離拉至最近，但又不能離壘過遠，以免遭牽制出局，至於最佳的距離便得視個人腳程、靈活性而定，如何拿捏是門學問。

壘與壘間的距離是固定的，能在愈短的時間內抵達次一壘，盜壘成功的機率愈大，平日林易增不忘自我訓練，加快速度，以速度間接縮短壘間距離。

很多球迷非常關心，以林

易增如此頻繁的盜壘次數，受傷的機率一定很大，林易增表示，其實只要抓住訣竅，盜壘並不一定會受傷，即使受傷，通常也只是皮肉之傷，只不過衣服比較不好洗罷了！

