

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 聯合運動報 日期 91.10.26 版面 三版

《主流運動的進化 15》

提升打擊力先練腕、握力
強化揮棒爆發力強勁滾地球也可能變安打

記者高正源／整理

美國大聯盟球員能銳利揮棒擊球的秘密，在於他們在重量訓練上進步的觀念及作法。

美國球員在揮空棒練習時，早已不再抱存利用多揮幾次來增加打擊力的觀念，他們把訓練腕力加強揮棒擊球的瞬間爆發力，與要擊出強勁的滾地球讓守備員漏接或接不到的想法結合在一起。立花龍司指出他在近鐵隊擔任教練期間（一九八九年至一九九四年），有一次他利用球季結束的機會到美國大聯盟學習，第一次聽到「HOT TUFF UMBLE」這句話，他請教美國的教練這是什麼意思。

當時美國大聯盟二十八支球隊的主球場有二十三隊是採用天然草皮，內野也種植草皮，不像日本一些球場內野是泥土場地，由於天然草皮種植的深淺不同，有時會造成球失速，像觸擊，有時候會因為草皮的因素而達不到預計的效果，所以美國大聯盟的打者，除了想揮出全壘打外，就是要擊出強勁的滾地球，讓內野手根本攔截不到球或發生失誤。

這種觀念的轉變，讓美國球員在進行重量訓練時，加強了腕力的培養，以提升揮棒擊球時的瞬間加速及爆發力，像連續三個球季都擊

出五十支以上全壘打的麥奎爾，立花龍司就發現他的腕力特別驚人，在進行打擊練習時，投手投出的球被他擊中，像乒乓球一樣飛到看台上第三層那麼遠。

而麥奎爾等重砲手能把球打得老遠，真正的秘密在於他們有超強的握力，一九九五年他轉到羅德隊擔任教練時，曾測試羅德隊日本球員的握力，最好的也不過四十九至五十公斤，而美國大聯盟球員的平均握力是六十六公斤。

握力強能固定握棒的位置，不會在不自覺中發生移動或鬆動的現象，而且美國大聯盟的打者都藉著重量訓練強化上腕及前腕的力量，再搭配握力，是他們打擊能力一再提升的秘訣。

美國大聯盟做過一次測試，把木棒與鉛棒要球員橫拿著，再用球從上面自然落到球棒的重心，球的反彈高度，鉛棒是木棒的一倍，但如果要球員握緊球棒，木棒的反彈高度反而是鉛棒的一倍，這充份顯示握力對於打擊力的影響有多大。

所以，重量訓練不是在練肌肉，而是依照球員是投手還是打者的不同，要安排不同的課程，也要依不同的部位進行訓練，才能達到完全的訓練效果。

