

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 運動科學 來源 兩台運動報 日期 91.10.27 版面 三版

運動傷害狀況調整法 16

一流球員 要有銳利視力

看、判斷、實行三者連成一氣 將快速球定住 視力訓練不可或缺

記者 高正源／整理

要成為頂尖的職棒球員，除了體力、精神力外，視力也是關鍵之一。

棒球對投手要求的第一要素是快速球，尤其是能超過時速一百四十五公里終端速球的快速球，原因就是希望投手能以快速球制服打者，因為超過時速一百四十五公里的速度是肉眼極限的終端速度，所以打者只能猜著球路打，而無法看清楚的盯著球的動向，所以在職棒能投出時速超過一五〇公里快速球的投手，必然會有一番成就，反過來說，訓練打者就必須要能協助他們突破這個障礙。

視力的測驗分有靜態及動態兩種，對棒球員而言，在靜態狀況下測出視力固然重要，對於動態狀況下的視力測驗更是重



要，因為球是在動的。

現在先參閱附圖，兩條直線那一條比較長？看起來是上面那一條比較長，實際上是兩條一樣長。為什麼會這樣？這是人類眼睛在稍微有變化的情況下，所產生的錯覺，也就是直線兩頭的斜線迷惑了人的眼睛，使人看起來覺得上面一條比較長。

由於視力會左右一名職棒球員的前途，所以立花龍司認為在

訓練課程的輕重中，體能及精神力的訓練如果列為最重要的項目，接下來的第三重要課程就是視力訓練了。

因為棒球賽中，球是一直在動的主體，投手的控球能力要好，視力佔了很重要的因素；守備員要在第一時間接到球，視力也佔了很重要的因素；更甚者，打者如果視力不好，打擊能力絕對受到影響。如果有基本的良好視力，再加上受過視覺能力的特別訓練，使眼睛能在最快的時間內將動的物體「定格」，也就是提高眼睛對快速移動的球或人所反射出的動體視力，才能提高球員的競爭力。美國職棒大聯盟近年來，對於提升動體視力訓練，就相當的積極，因為這也成了決勝負的關鍵。

「看、判斷、實行」原本是三個分開的動作，但在棒球賽中，卻必須將三者連成一氣來完成，對守備對打擊都是一樣，在一瞬間必須同時達成這三個動作，棒球賽的勝負有時會取決在球員動體視力的高低，原因就在此。

一般而言，說某人視力一點二或零點七，指的都是靜態視力，也就是在靜止的情況下眼睛看事物的能力，靜態視力對球員只是一個基本要求，即使是近視者使用隱形眼鏡或戴上眼鏡也可獲得改善，但由於棒球員要看的都是處於動態下的事物，所以運用高科技的快速攝影設備，訓練球員的動體視力已是必要的專門訓練。

