

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 781105 版面 三版



↑「半球」的大小恰如半個棒球。

記者 王麗珠／特稿

●打「半球」(half rubber)，怎麼玩法？

這是在美國東海岸流行的運動，起源於本世紀初。將用橡膠質料的球，正好是棒球的一半大，投手持球時，用食指扣住外緣，中指以後的三個指頭彎曲，貼在平面的一邊。

投球的時候，平面朝下，好像丟石頭一樣的出手，半球低飛，

時速大約70哩，由於受氣流影響，半球到達本壘前，會上揚45°角。打擊者拿著42吋長的球棒，揮棒落空，就會被不需手套的捕手接個正著。

半球球員認為這比打棒球還要難；因為只有半球可打。

半球與棒球的規則有一點相似。但每隊只有3人——投手、捕手、外野手。每局直到進攻隊伍3人出局才算結束，共有6局。

球兒飛了124呎遠，或是落到外野草地上，就算是全壘打。沒

有二壘或三壘安打。

如果打擊者擦棒，又被捕手接到，那麼打者和下一棒都判出局，這是常發生的。所以，有些球員會接連三局都沒上場，因為受到上一棒連累。

「半球」雖然有80多年歷史，但卻未流傳廣遠，有人說是因他的名字看來就不像個正統的運動。不過，另有一批樂觀者認為，只要有計畫的推廣，半球應能成為普遍性的運動。

半球 你聽過嗎？

它和棒球是近親，已有80多年歷史，流行在美國東海岸，唯目前尚未普及開來……

庫柏測驗又一章

12分鐘耐力跑

心肺測試標竿 廣泛被運用

記者 何長發／特稿

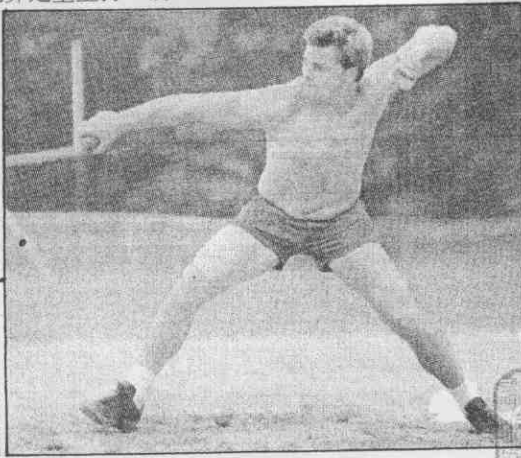
●本報昨天介紹了庫柏博士對巴西足球的貢獻，現在特別提出「庫柏測驗」中，最響叮噹的「12分鐘耐力跑」測驗，這已成為很多國家訓練各種人員的參考根據。

庫柏主張12分鐘跑最能代表心肺耐力功能的優劣，並且有許多外國生理學家的研究報告，均支持12分鐘跑的理論與其實際效率，因此，早在60年代後期，便由許多國家足球隊採用，並留下供後來參考比較的測驗統計報告，巴西是較具代表性的國家之一。

很多人以為巴西著重技術訓練，但參考七〇年他們勇奪世界杯冠軍的訓練課程中，可發現巴西隊花了很大心血在耐力訓練上，其中12分鐘耐力跑是他們倚重的測驗。後來，連國際足總頒訂的各國足球裁判測驗中，也規定加入12分鐘耐力跑測驗。5年前，國內球隊首次實施12分鐘耐力跑測驗時，還被一些國內「行家」笑為純屬美國空軍飛行員的體能訓練玩意兒，其實這也證明了庫柏測驗用途之廣泛。



↑捕手的責任最為重大，只要接到擦棒球，打擊者及下一棒就判出局。



↑投手持球的方式及姿勢，好像要丟石子一樣。
取材自運動畫刊