

「活躍」「死板」不一樣

投直球如果速度快是最安全，不易被... 但如果速度慢，也就變得危險，容易被打出，直球有「活躍」與「死板」的直球。什麼是「活躍」的直球？什麼是「死板」的直球？「活躍」的直球是高速投球當它從投手較高的沙壘處投到本壘時因為它的強度不受地心引力影響而繼續直線飛行，所以這球到達本壘時不但如打擊手預測的會直降，相反的，它會令打擊手有「上昇」之感，一也就成「活躍」的直球，反之，一支慢速直球會如預定直降，這也就成「死板」的投球。投曲球的危險情況是這球的，如果懸吊在空中太久不能銳利降落，這也將使打擊手會有充分時間去打擊，這是投曲球必需禁忌的，除了投直球與曲球外，大聯盟投手也必需能投變速球（Change Ups），這種投法與投高速直球相同但球速較慢的投球。這種變速球的作用是要擾亂打擊手的神經反應，球速的改變與投手的假動作有這一反效果。

職棒投手要能投直球

一九五〇年巨人隊就有一投手雖投慢速球，但對方打擊手也不能打擊，這是因為他的球速雖慢但他能改變速度，這也使打擊手的不能應付。當時人們就笑說這位投手有三種變速球那是「慢球，較慢球，最慢球」。所以要變成一位職棒投手必需能投直球、曲球與變速球（現在的投手大概也必需能投滑球Slider，這種高速但到本壘時才轉的投球），他不必三者全精，但他必需都要能用這三種方法投出好球（例如在五中能投出四次好球）。

從打擊手觀點來論，直球與曲球那一種比較難打？各有說法，美國小聯盟選手不能昇入大聯盟者常常就是因為他們不會打曲球，可是最好的打擊手常會說最難打的是快速直球。但這快速直球雖然難打，如果投手連續投這種球，打擊手也將會有充分機會去反應，也能打出這種高速球的。這就是為什麼直球與曲球的變換使用是重要的，這樣不會使打擊手有機會去適應。美國職棒的教授投手大多是專門投高速直球，不常變化，所以雖然他們能投

擊打與手投說細

解見的家作球棒位一

● 彥昭許 ●

好投手必備四條件

九十多哩的高速球，他們也常常在投出多次高速直球後被打出，而且這也常常是全壘打。

投手不但要體壯，他的個性也要剛強。要當一個好投手必需要有四個條件：

第一，他的投球要強，要「有東西」（所謂有「Good Stuff」）直球要強勁快速，曲球要曲降銳利，他最好要能使對方三振，不要僅使他們打出滾球或高飛球。

第二，他能準確地控制投球位置（有Control），能夠投好球。但這好球必需強，不是微弱的好球。用不強的投球方法（所謂 Aim the ball）以投出好球是最危險的投球，這最容易被打方打出。

第三，投手必需能看那一個打擊手，那一個情況下投那一種球，這知門徑，有技巧的投法（所謂有 Craft）常常是要從經驗上學到的。

第四，投手要鎮靜從容（Poise），在緊張情況下還是頭腦冷靜，不慌亂。一個投手要同時具有這四優點是不容易的事，年紀較大的投手，經驗比較多，經驗，年紀較大的投手，經驗比較多，這就是為什麼要找到一位優良投手是不容易的事。

自信心也很重要

投手的自信心也很重要，常常看到一些投手在早鳥度過難關後，自信心增強，他在以後球局也能制服對方打擊手。一個教練對投手的任務就是要保護與培養他的自信心，新的年輕投手不能送入緊張球局中投球，要在不關緊要情況下才讓他上場。

像前述那位投慢速的巨人隊投手，有一位記者請求該隊教練讓他試打這位投手投出的球以作為他的親身經驗報告，這教練不允，這記者問他為什麼？這教練回答說如果你這作記者的幸運地能將他投的慢球打出全壘打，這投手還會有什麼自信心？他以後還能再有效地投球？這教練可說是很知道投手自信心的重要。

(MINNIE)

循序漸進看娃娃兵

每年區運會總有一批年僅十多歲的娃娃兵出人頭地，壓倒成人選手而獲得獎牌，體壇喜見新人，讓大家都未來有一分憧憬，有一分更美好的期待。從區運新聞報導中，有很多以往未曾見過的名字，突然變成明星選手，廣受注目，花蓮的蘇玉惠、台中縣的賴靜春都還是十四、十二歲的小選手，竟然能在全國最大的比賽上一鳴驚人，分別獲得女子一萬公尺、女子馬拉松金牌，充分說明了在運動競技爭勝只需投注比別人多的心力就可辦到。

像花蓮小將蘇玉惠初次參加區運，個兒小小的，實在看不出有太大的能耐可以跑完田徑場二十五圈，觀眾的眼光也以上屆冠軍新竹縣的劉美華為對象，認為全國紀錄保持人劉美華可以輕取金牌。可是一圈又一圈的跑下來，蘇玉惠如影隨形跟住劉美華，跑得輕鬆自如，過了四分之三路程，小蘇玉惠居然超前，而且愈超愈前，令劉美華自嘆不敵，現場一兩萬的觀眾敲紅手掌大聲加油，還期望她能打破全國紀錄，場面十分感人。

蘇玉惠僅以二十秒之微未能刷新紀錄，她的教練畢業自中央大學外文系的林仁政說，她跟住劉美華而跑得太慢，要不然應可打破全國紀錄的。女子一萬公尺新人奪標，以及十二歲的國中女學生得到馬拉松金牌，反映出未來國內女子中長跑，會有飛躍的突破，選手肯苦練，成績一定好。不過，體育界也不能太過於期待這批十來歲的青少年新人，我們只能給他們鼓勵，但不能太早希冀這些青少年選手在短時間內就為國爭光，過早從事長跑，可能會有早疲症，影響以後的發展，畢竟長程跑的成熟年齡，約在二十六至三十五歲，世界性的比賽未聞十七、八、九歲的「麥尼爾」拿過冠軍的。不過，這並不是說青少年不能跑長途，只是訓練的份量要輕，一切事情都要循序漸進，賽跑也不例外。

