

# 打棒球

中文9年级：赵家乐 指导老师：田毓青

对于我们ABC来说，棒球运动相比篮球，可能算是小众的运动，因为我爸爸在大学打过棒球，所以我小时候，他经常教我扔球；爸爸算是我的启蒙老师。

三年级时，我加入了内珀维尔最初级的社区联赛的棒球队，刚开始的半年，我打过除了捕手以外的每个位置。然后，我发现我最喜欢的位置有投手，游击手，和三垒手。打完了社区联赛以后，我顺利升入了内珀维尔棒球小联盟。在那儿，我得到了比较正规的训练，练习最多的位置是投手。这是一个比较关键的位置，投手需要找到一个他最舒服的姿势来发力投球。首先我花了大力气练习手的臂力，每天晚上睡觉前做二十个俯卧撑来增强前臂的力量；同时每天跑步锻炼我的体能。看比赛时，我会经常模仿投手的投球姿势，爸爸还会指导我看YouTube视频慢慢调整自己的拨球动作。经过反复练习，我可以投出直线球和曲线球，最快的球速可以达到每小时七十迈。经过努力，我成为队里最好的投手之一，我的球感也越来越好了。

我有了五年多的球龄了，现在我们队已经恢复训练和比赛；经过大大小小的很多场比赛后，我意识到要想赢得比赛，防守上我需要和队友们积极配合，进攻方面我们需要互相鼓励，用眼神和暗号交流。打棒球让我懂得了团队合作的重要，感谢棒球！