

Future Stars Baseball Club

Austin Hitting Baseline Report | Four-Video Baseline

Player: Austin | Session: 2026-08-12 Baseline | Videos: Side Tee, Back Tee, Side Toss, Back Toss

一、报告范围

本报告基于 Austin 的四个 baseline 视频进行观察分析：Side Tee、Back Tee、Side Toss、Back Toss。分析重点包括击球质量、挥击动作结构、主要动作问题、动作问题发生率，以及 7-10 天训练建议。

重要说明：本报告中的 CQS 和动作问题发生率是基于视频观察的训练记录，不等同于 Rapsodo、Blast Motion、TrackMan 或其他雷达/传感器数据。

二、核心结论

Austin 是一个有积极挥击意愿、动作完成度不错的 young hitter。他敢于挥棒，finish 比较完整，Tee 和 Toss 中都能多次打出可接受 contact。当前主要提升点是动作顺序和稳定性：后侧加载不够充分，启动时手和上半身偏早参与，前侧支撑还不够稳定。

关键帧图

Side Toss - Setup (40.5s)



Side Toss - Load (42.0s)



Side Toss - Launch/Contact Zone (43.5s)



Side Toss - Finish (49.5s)



Back Toss - Setup (29.0s)



Back Toss - Launch (30.0s)



Back Toss - Contact/Finish (32.0s)



Side Tee - Finish (24.5s)



三、10-Swing Contact Quality | 视频观察版

下面的 4/10、4/10、2/10 是在 10 次可观察 Toss 挥击中的分类次数，分别对应 Good、Medium、Poor。它们不是抬头次数，也不是单独某个动作问题的次数。

Contact Quality Category	中文含义	Count / 10	Score per Swing	Points
Good	高质量击球	4/10	3	$4 \times 3 = 12$
Medium	中等质量击球	4/10	2	$4 \times 2 = 8$
Poor	低质量击球	2/10	1	$2 \times 1 = 2$
Total	总计	10/10	满分 30	22/30

CQS 计算方法：Good = 3 分，Medium = 2 分，Poor = 1 分。Austin 本次为： $4 \times 3 + 4 \times 2 + 2 \times 1 = 22$ 分；满分为 $10 \times 3 = 30$ 分； $CQS = 22 \div 30 \times 100 = 73.3/100$ 。

这个分数说明 Austin 已经具备比较稳定的基本 contact 能力，但高质量 contact 的比例还可以继续提升。下次复测时，重点看 Good 是否增加、Poor 是否减少、CQS 是否提高。

四、主要动作观察

动作环节	观察	训练意义
Setup / Stance	站位基本稳定，准备姿态可用，击球意愿积极。	基础站姿可以保留，重点训练重复性。
Load / Stride	有一定加载和跨步，但后髋蓄力不够充分。	需要让力量先留在后侧，而不是急着用手启动。
Launch	启动时手和上半身容易偏早参与。	训练身体先转，手后释放。
Contact Zone	能多次找到球，但 barrel path 和甜点率仍不稳定。	提高 contact consistency 和 barrel control。
Finish	finish 完成度不错，但方向性和平衡仍有波动。	训练击球后保持 finish，检查身体是否稳定。

五、动作问题发生率 | 视频观察版

动作问题发生率的意思是：在观察到的 10 次挥击中，这个问题大约出现了几次。它用于训练追踪，不是传感器数据。

Priority	Mechanical Issue	中文说明	Occurrence / 10	Training Priority
1	Incomplete back-hip load	后髋加载不够充分	7/10	High
2	Early hand / upper-body involvement	手和上半身偏早参与	6/10	High
3	Weak front-side block	前侧支撑不够稳定	6/10	Medium-High
4	Inconsistent finish direction	完成方向和平衡有波动	5/10	Medium

六、7-10 天训练建议

Drill	目的	执行方式
Load Pause Drill	加强后髋加载	上棒后停 1 秒，感觉重量留在后腿和后髋，再启动挥棒。
Stride-and-Hold Drill	建立前侧支撑	跨步落地后停住，再挥。重点看前脚落地后身体是否稳定。
Connection Drill	减少手部过早启动	让身体带手，先转髋和躯干，再释放手。
Hit-and-Freeze	提高 finish 稳定性	击球后保持结束姿势 2 秒，检查身体方向和平衡。

七、下次复测要求

下次建议继续拍同样四个视频：Side Tee、Back Tee、Side Toss、Back Toss。每个 set 目标为连续 10 swing。复测时重点比较三项：Good / Medium / Poor 比例、CQS 分数、以及主要动作问题发生率是否下降。

八、最终评价

Austin 的 baseline 显示他有不错的挥击积极性和可训练基础。当前 CQS 为 73.3/100，说明 contact 能力已经有基础，但稳定性还需要提高。下一阶段重点不是单纯加大力量，而是建立更清楚的动作顺序：后侧加载、前侧稳定、身体带手、完成姿态保持。