

Future Stars Baseball Club

Justin Hitting Baseline Report | Four-Video Baseline

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

一、报告范围

本报告基于 Justin 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

Justin 的身体力量和挥棒意愿比较明显。他能够完成较完整的挥击，Tee 和 Toss 中都有可接受 contact，finish 也比较积极。当前最大问题不是力量不足，而是挥棒路径和身体顺序还不够稳定：有时 swing 会偏大、手和上半身启动偏早，前侧打开后容易影响 contact consistency。

关键帧图

Justin Four-Video Baseline - Key Frames



Side Toss - Ready / Load

Frame 30

Side Toss - Contact Zone

Frame 90

Side Toss - Finish

Frame 210



Side Toss - Later Swing Contact

Frame 1530

Back Toss - Ready / Load

Frame 146

Back Toss - Contact Zone

Frame 585



Back Toss - Finish

Frame 1024

Back Toss - Later Swing Finish

Frame 1170

Side Tee - Ready / Load

Frame 300



Side Tee - Contact Zone

Frame 650

Side Tee - Finish

Frame 900

Back Tee - Finish Direction

Frame 1000

三、10-Swing Contact Quality | 视频观察版

下面的 4/10、5/10、1/10 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	5/10	2	$5 \times 2 = 10$
Poor	低质量击球	1/10	1	$1 \times 1 = 1$
Total	总计	10/10	满分 30	23/30

CQS 计算方法：Good = 3 分，Medium = 2 分，Poor = 1 分。Justin 本次为： $4 \times 3 + 5 \times 2 + 1 \times 1 = 23$ 分；满分为 $10 \times 3 = 30$ 分； $CQS = 23 \div 30 \times 100 = 76.7/100$ 。

这个分数说明 Justin 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，挥击意愿积极。	基础站姿可以保留，重点训练节奏和重复性。
Load / Stride	加载存在，但后侧保持和节奏不够稳定。	需要在启动前把力量留在后髋和后腿。
Launch	手和上半身有时偏早参与，swing 有时偏大。	训练身体先转，手后释放，缩短进入 contact 的路径。
Contact Zone	能多次找到球，但 barrel path 和 contact depth 有波动。	提高 barrel control 和甜点率。
Finish	finish 比较完整，但前侧打开和身体方向偶尔不稳定。	训练击球后保持 finish，检查身体是否朝目标方向完成。

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	Long / big swing path	挥棒路径偏大，进入触球区不够短	7/10	High
2	Early hand / upper-body involvement	手和上半身偏早参与	6/10	High
3	Front side opens early	前侧打开偏早，影响方向和稳定性	6/10	Medium-High
4	Inconsistent contact depth	触球深度和甜点率有波动	5/10	Medium

六、7-10 天训练建议

Drill	目的	执行方式
Short-to-Contact Drill	缩短挥棒路径	从正常站姿开始，只做短路径进入触球区，避免大绕圈。
Load Pause Drill	加强后侧加载和节奏	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。
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

Justin 的 baseline 显示他有不错的力量基础和挥击积极性。当前 CQS 为 76.7/100，说明 contact 能力已经比较稳定，但如果能缩短挥棒路径、改善前侧稳定性，并减少手和上半身过早参与，击球质量会更容易提高。