

Future Stars Baseball Club

Leo Hitting Baseline Report | Four-Video Baseline

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

一、报告范围

本报告基于 Leo 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

Leo 的 baseline 显示出比较成熟的身体协调性和挥击积极性。他有明显的下半身参与，leg lift / stride 能带出节奏，finish 也比较完整。当前主要问题不是基础能力，而是动作控制：前移幅度有时偏大，前侧容易打开，启动到 contact 的路径和 timing 还需要更稳定。

关键帧图

Leo Four-Video Baseline - Key Frames



Side Toss - Ready / Load

Frame 0

Side Toss - Launch

Frame 411

Side Toss - Contact Zone

Frame 548



Side Toss - Finish

Frame 685

Back Toss - Ready / Load

Frame 0

Back Toss - Launch

Frame 411



Back Toss - Contact Zone

Frame 685

Back Toss - Finish

Frame 822

Side Tee - Ready / Load

Frame 368



Side Tee - Contact Zone

Frame 736

Side Tee - Finish

Frame 920

Back Tee - Finish Direction

Frame 1100

三、10-Swing Contact Quality | 视频观察版

下面的 5/10、4/10、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	5/10	3	$5 \times 3 = 15$
Medium	中等质量击球	4/10	2	$4 \times 2 = 8$
Poor	低质量击球	1/10	1	$1 \times 1 = 1$
Total	总计	10/10	满分 30	24/30

CQS 计算方法：Good = 3 分，Medium = 2 分，Poor = 1 分。Leo 本次为： $5 \times 3 + 4 \times 2 + 1 \times 1 = 24$ 分；满分为 $10 \times 3 = 30$ 分； $CQS = 24 \div 30 \times 100 = 80.0/100$ 。

这个分数说明 Leo 已经具备较稳定的 contact 能力，并且在 Toss 条件下能够多次打出较好的挥击质量。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	站位和准备姿态比较稳定，击球意愿积极。	基础站姿可保留，继续加强节奏稳定性。
Load / Stride	有明显 leg lift 和跨步节奏，但前移幅度有时偏大。	需要控制 forward move，让身体保持在更好的 hitting position。
Launch	下半身参与明显，但前侧有时打开偏早。	训练 front-side block，让身体转动更集中。
Contact Zone	多数 swing 能进入可接受 contact zone，但 contact depth 有波动。	提高 barrel control 和 timing consistency。
Finish	finish 比较完整，但少数 swing 身体方向和平衡会跑掉。	训练击球后保持 finish，检查身体方向和平衡。

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	Excessive forward move	前移幅度有时偏大	6/10	High
2	Front side opens early	前侧打开偏早	6/10	High
3	Inconsistent contact depth	触球深度和 timing 有波动	5/10	Medium-High
4	Finish balance fluctuation	完成姿态和平衡偶尔不稳定	4/10	Medium

六、7-10 天训练建议

Drill	目的	执行方式
Controlled Leg Lift Drill	控制 leg lift 后的前移幅度	抬腿后保持身体在后侧，不要急着冲向球。重点是慢、稳、可重复。
Stride-and-Hold Drill	建立前侧支撑	跨步落地后停住，再挥。检查前脚落地后身体是否稳定。
Hit Behind the Front Side	减少前侧过早打开	感觉前肩和前髋不要太早飞开，让 barrel 在身体后面进入触球区。
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

Leo 的 baseline 显示他已经有比较好的身体能力和挥击基础。当前 CQS 为 80.0/100，说明 contact 能力较稳定。下一阶段重点不是单纯加力，而是控制前移、稳定前侧、让 contact depth 更一致。这样他的 good contact 比例会更容易继续提高。