

XIAN DAI BANG QIU SHI YONG GONG SHOU JI ZHAN SHU

现代棒球 实用攻守技战术



杜克和 著

香港金陵書社出版公司

编 著: / 杜克和
责任编辑: / 刘将恩
封面设计: / 刘家仲
封面技术处理: 张惠峰

现代棒球实用攻守技战术

香港金陵书社出版公司出版

金陵书社出版公司印刷厂印刷

开本: 850 × 1168 印张: 6 字数: 80 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

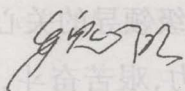
非卖品 翻印必究

印数 1——700 册

ISBN962—450—439—5/D·44344

工本费: 29.80 元

大家动手充实我国棒球文化



最近,我接到杜克和同志的来信,说他退休之后,在棒球方面又做了一件事,就是把他过去写的一些有关棒球运动的文章,重新进行了整理,取名《棒球杂谈》已经付印出版。他还根据自己多年从事棒球训练和比赛的实践中对棒球技术的一些心得、体会和经验、教训认真地进行了提炼和总结;也吸收了别人一些经验,写成了这本《现代棒球实用攻守技战术》的书也准备出版。这两本书是对我国棒球运动的写真,也是对我国棒球文化的充实;更是一件有利于推动我国棒球运动向前发展,进一步提高我国棒球水平的好事。

杜克和同志热爱棒球运动,是我们新中国第一代棒球专业运动员,先后在部队和地方上担任棒球教练员、裁判员和国内外棒球比赛与交流的调研员;并兼作全国棒协科研委员会主任和《中国棒球》杂志的付主编等工作。他工作积极,认真负责,坚持原则,诚实信守,严以律己,宽以待人;是一位积极宣传棒球,热心推动棒球,开动脑筋为发展和提高我国棒球运动发展水平做出了突

出贡献的好同志。

我国的棒球运动尽管进展缓慢，但一直在平隐地向前发展着，除了各级领导的关心与支持外，国内棒球界同志们的积极努力，艰苦奋斗，热心服务；国际朋友们的热情帮助和交流，都起了很大的作用。其中也有杜克和同志的一份努力和辛劳，这是应该肯定的。

我国的改革开放和市场经济的提高，给棒球运动插上了腾飞的翅膀。近几年，我国的棒球运动出现了许多可喜的成就。如全国的青少年棒球运动不断发展和不断增多，特别是全国大学生的棒球运动发展得更快，今年在青岛举行的大学生棒球比赛，就有二十多个队参加。大学棒球运动的开展，不仅提高了棒球运动的科学文化水平，更给从事棒球运动的青少年开拓了一条新的深造的途径，成为培养棒球人材的基地，一定会对我国棒球运动产生更大的影响。这两年，国内棒球职业联赛的试典“全国棒球联赛”正在积极推行，也产生了一定的效果；国家棒球队参加亚棒锦赛的成绩也比以前有所提高，这都是值得高兴的事。

棒球运动是一门科学，也是一门体育艺术。棒球的理论是深奥的，棒球的技战术也是深奥的，需要不断的研究、创新和交流。

百花齐放，百家争鸣。希望棒球界的同志们，大家动手动脑，用自己的智慧和才华，提高我国棒球理论的科学水平，充实我国棒球文化的内涵，把我国与世界棒球水平的差距再缩小一步。

任重道远。棒球运动的前途是光明的，加油吧！棒球界的同志们。

2006年9月于北京

四川棒球大有希望

郭炎

得悉杜克现同志所作《棒球杂谈》和《现代棒球实用攻守技战术》即将付梓问世,我感受颇深,联想良多,不揣笔秃,作此短文。

四川棒球运动具有光荣的历史。早在上世纪三、四十年代,四川一些大、中、小学就开展了棒垒球运动。建国以后,在党和政府的倡导下,四川棒球运动得到了进一步发展。1979年,四川成立了第一个棒球专业队,开始系统训练。八年后,即1987年,四川棒球队荣获第六届全国运动会棒球比赛冠军,为四川体育代表团跻身全国六强立了头功。1990年,以四川棒球队为主体组成的中国棒球队出访意大利,取得八战六胜的好成绩,为国争了光。与四川棒球队的组建和成长同步,攀枝花市、成都市金牛区和时属四川版图的重庆市的青少年棒球运动取得长足进步,攀枝花和成都少年棒球队多次获得全国比赛冠军和国际比赛优异成绩。总之,四川棒球运动在全民健身和奥运争光两方面,建树颇丰,功不可没。

杜克和同志对四川棒球运动一往情深。自 1951 年参加原川西军区棒球集训队起,至 1990 年退休止,历时四十年,一直从事体育工作,与棒球打交道,先后担任成都军区棒球队主教练、四川棒球队主教练和中国少年、青年、国家棒球队教练。退休之后,继续在国家棒球队帮助工作四年。是四川最早授予高级职称的教练之一。尤为可贵的是,杜克和同志在其棒球生涯中,十分重视总结经验,调查研究,积累资料。在年过古稀之后,仍然钟情棒球,勤于笔耕。可以毫不夸张地说,即将问世的《棒球杂谈》和《现代棒球实用攻守技战术》两本册子,是杜克和同志数十年辛勤劳动的结晶,是其人生旅途的见证。这两本册子,对于促进棒球运动,弘扬棒球文化,定会起到积极作用。

2005 年,中共四川省委、四川省人民政府制发了《关于加快建设体育强省的决定》,对各个运动项目提出了更高的要求。2006 年四川省棒球、垒球、曲棍球运动管理中心正式成立,为棒球运动的发展提供了更好的条件。在这种催人奋进的大环境下,四川棒球界当珍惜荣誉,继承传统,把工作做得好上加好。我们完全有理由说:四川棒球大有希望!

棒球的事大家办

梁友德

棒球运动在我国开展已经有百余年了，但在国内体坛属于弱势项目，她需要领导的关注，更需要大家的支持，特别需要棒球界的朋友，坚定信心，持之以恒的奋斗，可喜的棒球局面就一定会出现。

我的棒球老搭档杜克和先生，我们共同参与全国棒协工作，编辑《中国棒球》杂志，同时积极参与国内外各年龄段的各类棒球比赛的参赛和调研工作，还同陈显明教授三人合著《中国棒球运动史》，是一位热爱棒球，勤于笔耕，为棒球不辞辛劳，东奔西走，工作认真负责，敢于担重担子的好同志。

最近，他的《棒球杂谈》和《现代棒球实用攻守技战术》两本书要出版，尽管我还没有完全看过这两本书，但根据我过去的了解，他对写作严肃负责，因此，这两本书对棒球运动一定也是负责的。

由于近年身体欠佳，记忆力减退，所以只写了这几句，表示祝贺与支持。希望读者特别是棒球界的朋友们喜欢她。

棒球运动是大家的事，我希望大家都能来办。

2006年11月于北京

书 前 话

棒球这项舶来的体育运动是我踏入社会后的主要职业,无论是在军队或是在地方。

热爱棒球、宣传棒球、推动棒球和发展棒球是我几十年从事这项工作所养成的职业习惯、职业责任和职业追求。

现在退休了,我把自己从学校上体育课学到的棒球知识和技能而成为一个业余棒球爱好者,到后来成为军队的专业棒球运动员;从执教省专业棒球队的主教练,到兼做中国儿童、少年、青年和国家棒球代表队的教练员;从率队积年累月的技战术训练到参加国内外各种友谊赛、联赛和锦标赛的比赛;从参与国内外棒球赛事的调研,到棒球学术的交流;从对教练员学习班的讲课,到为运动员集训的技战术示范等等,在所有这些活动中的亲身实践所得到的经验以及从学习中所得到的心得和体会,加以总结和提炼,写成了这本《现代棒球实用攻守技战术》的专业书;如果她能成为棒球爱好者初学的教材,专业棒球运动员提高的向导,棒球教练员钻研业务

的参考,那么,我身虽离而仍紧贴棒球的这颗心便会感到极大的欣慰。

说经验自然包括自己的和他人的多个方面。我对他人的经验,总要经过自己的实践加以验证后才承认其价值;而对自己的经验,也要得到他人的实践印证,而后才决定取舍。因为实践是检验真理的标准。

社会在发展,科技在进步,棒球的技战术也必然在与时俱进、不断发展。发展才是硬道理。经验只能验证过去而发展需要创新和创造。只有创新才能发展。在发展中不断总结,不断提高,后浪推前浪,永远向前。伴随着发展,棒球的新技术、新战术也必然会更科学地出现和发展,必然赋予棒球运动以新的活力。

我从来都认为棒球技战术都要因人因时因地而定,不能照猫画虎,特别是棒球技术,一定要因人而异,顺其自然,形成特点,不要搞成都是一个模子里刻出来的,抹杀了个性。本书所谈技术概为共性,只起启示作用,不是规范示范,不可死搬硬套。

本书能够同广大棒球同行和读者见面,最主要的是得到了我的知友河南十方实业有限公司李迎莉董事长和彭松树先生的热诚赞助,在此,特别致以最诚实的谢意和敬礼。

这里,我要特别感谢原中国棒球协会主席魏明同志、副主席郭炎同志和梁友德同志,他们都在退休后的繁忙社会活动中为本书写序,深切地表现了对我国棒球运动的关爱以及对棒球文化的倡导和支持,在此致以最崇高的敬意。

本书的精美封面是我的棒球老朋友、现代建筑设计大师、上海建筑设计研究院第五设计所顾问刘家仲先生特意设计的,除面谢而外,在此特别致以最真诚的谢意和敬礼。

由于原封面设计为横幅,后请张惠峰先生作了竖幅技术的处理,在此一并致谢。

我还要提到我们在中学时期,艰苦求学、患难与共的同窗挚友李重辉女士,她能书善画、多才多艺、热心助人,虽年过花甲,仍然在百忙中特意为这本书绘制了百余幅技术插图,但因故未能采用,甚表遗憾,在此谨致衷心的感谢。

四川棒球队和无锡市锡山体校的领导、教练和棒球队员协助了本书技术图片的拍摄;书中的技术图片还有些是朋友们提供的,但多数是作者自己拍照的。为此特向本书提供技术援助的同志们表示谢意,谢谢你们的支持。

由于本身实践的局限性和接受他人经验的欠缺性，书中免不了会有不妥或错误的地方，敬请同行指正，读者见谅。

谢谢。

作者

2006年11月于成都

目 录

前置部分

导语篇	(2)
第一章 棒球简史	(4)
第二章 棒球价值	(8)

技术部分

进攻基本技术篇	(12)
第一章 击球技术	(12)
第一节 击球前的准备	(13)
选棒	(13)
握棒	(13)
击球站位	(15)
站位方式	(15)
挥击球准备姿势	(16)
第二节 击球基本技术	(17)
挥击球	(17)
引棒	(17)
伸踏	(18)

挥击	(18)
随挥	(18)
丢棒	(19)
水平式挥击	(19)
下砍式挥击	(19)
上挑式挥击	(20)
金鸡独立式挥击	(20)
挥击的发力	(20)
击球点	(21)
轻击球	(22)
第三节 触击球	(23)
触击球站位	(23)
原地站位	(23)
双脚前移站位	(23)
双脚后移站位	(24)
后脚后移站位	(24)
前脚后移站位	(25)
触击握棒法	(25)
触击方法	(26)
公开触击	(26)
隐蔽触击	(27)
单臂托棒触击	(27)
第二章 跑垒法	(29)
第一节 跑垒	(29)

直线跑垒	(29)
弧线跑垒	(29)
限制线跑垒	(30)
跑夹杀	(30)
跑牺牲高飞球	(31)
第二节 离回垒	(31)
离垒	(32)
回垒	(32)
第三节 盗垒	(33)
偷袭本垒	(34)
第四节 滑垒	(34)
坐式滑垒	(35)
侧滑垒	(35)
前扑滑垒	(36)
躲避滑垒	(36)
进攻技术总提示	(38)

防守基本技术篇

第一章 防守技术	(40)
第一节 传球	(41)
握球	(41)
肩上传球	(42)
体侧传球	(42)
低手传球	(43)

跪传球	(43)
抛传球	(44)
前抛球	(44)
侧抛球	(44)
后抛球	(45)
拾球抛球	(45)
第二节 传球步法	(43)
一步传球	(46)
前交叉传球	(46)
后交叉传球	(46)
二步传球	(47)
转身传球	(47)
第二章 接球技术	(48)
第一节 接球准备姿势	(48)
接平直球	(49)
接高飞球	(50)
接地滚球	(50)
接擦棒球	(52)
第三章 接球与传球	(53)
第一节 高难度的接传球技术	(53)
第二节 边跑边接边传球	(55)
接杀	(56)
封条	(56)

触杀	(56)
夹杀接传球	(57)
第三节 双杀	(58)
一、二垒双杀	(58)
游击手双杀步法	(58)
二垒手双杀步法	(59)
第四章 防守员的位置代号及任务	(62)
第一节 攻守员的位置及代号	(62)
第二节 投手的任务、要求与技术	(63)
任务与要求	(64)
投球	(64)
投球技术与要求	(65)
直线球的握法和投法	(65)
曲线球的握法和接法	(66)
下坠球的握法和投法	(67)
滑球的握法和投法	(67)
变速球的握法和投法	(68)
掌心球的握法和投法	(68)
弹球的握法和投法	(68)
叉球的握法和投法	(68)
虎口球的握法和投法	(69)
投球姿势	(69)
正面投球	(69)
侧面投球	(71)