

普通高等学校体育选项课教程

垒球

LEI QIU

刘庆谊 主编



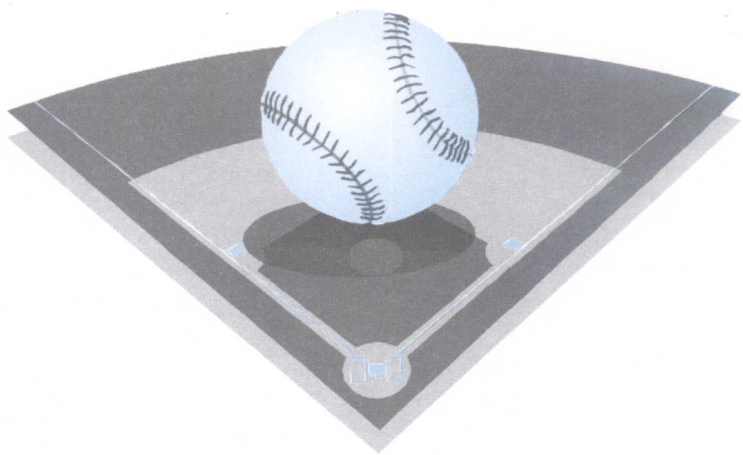
甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

普通高等学校体育选项课教程

垒球

LEI QIU

刘庆谊 主编 王文军 副主编



甘肃民族出版社
GANSU NATIONALITIES PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

垒球 /刘庆谊主编. —兰州:甘肃民族出版社,2008.4
普通高等学校体育选项课教程
ISBN 978-7-5421-1287-3

I. 垒… II. 刘… III. 垒球运动—高等学校—教材
IV. G848.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第 048361 号

书 名: 垒球
作 者: 刘庆谊 王文军 主编
责任编辑: 张兰萍
封面设计: 王林强
出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)
发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市南滨河东路 520 号)
印 刷: 兰州中正印刷有限责任公司
开 本: 850mm×1168mm 1/32 印张:9.75 插页: 2
字 数: 248 千
版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷
印 数: 1~1000 册
书 号: ISBN 978-7-5421-1287-3
定 价: 26.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象,可直接与本社联系调换
邮编:730030 地址:兰州市南滨河东路 520 号

电话:0931-8773261(编辑部 联系人:李青立 E-mail:LiLi295@sohu.com)

电话:0931-8773271(发行部 联系人:葛 慧 E-mail:gsmzgehui3271@tom.com)

版权所有 翻印必究

前 言

兰州商学院从2004年开始在大学二年级体育选项课中,增加了垒球项目。通过这几年教学情况来看,这个项目受到了越来越多的学生们的喜爱,学生们普遍反应垒球项目趣味性强,运动量与活动强度适中,并且不光锻炼了体力,还在玩乐中充分激发了脑力,很适合在青年人中开展。而学生的学习情况同样很令人惊喜——从一个对垒球技术和战术一无所知的人,到能够忘情地投入到满场飞奔的比赛中,用了不到一年的时间!从这个过程中,老师和同学们收获的不仅仅是教学成果,更加重要的是深切体会和真正享受到了体育运动的魅力和活力,还有它带给我们的一种极大的、愉悦的、共同的成就感。正如很多学生在一学年课程结束后对我们说的那样:我从来没有发现体育课竟这么有趣。

我国大学体育课的目的之一是为“终生体育”打下良好的基础。而兰州商学院开展垒球选项课给我们的启示是:用学生乐于接受的方式教授让学生乐于接受的内容,这样的体育课才是最好的体育课。

当代大学生是上个世纪八十年代末期、九十年代初期出生的人,那时正值我国改革开放的热潮,民众的物质生活和精神生活日益丰足,改革的成绩蜂拥而出,成效显著。他们成长的经历也就是我们国家高速发展的经历,所以他们眼界开阔、思维活跃,认知自

我能力强、个性张扬、气质独特。在此后的 20 至 30 年间,当他们成长为社会生产力的中坚时,我国社会也会进入一个由持续快速发展过渡到稳步积淀调整的阶段,此时社会的政治、经济、文化等各个方面会处在又一个关键时期,而他们在精神、智力和体力上所承受的压力会非常大。所以,目前对他们各个方面的教育会对将来社会产生重大的影响。

因为体育活动是促进人们身体健康和调节心理的重要手段,同时又是社会经济和文明发展的重要标志,所以接受良好的体育教育对于他们来说显得更加必要和迫切。

令人可喜的是,随着我国社会主义的发展和国力的强盛,人们的“体育意识”也逐渐觉醒了。尤其年轻的一代人,当体会到了体育运动带给他们的欣喜和成功后,在以后的人生中,必将更加积极踊跃地去参加和体会,也将会给他们的人生带来重大影响。

本书的产生也正是缘由于此。刚开始我们为了更好地进行教学内容和完成教学任务,曾不定期地把一些技术内容和战术思想,包括规则裁判法等,编成小册子,打印在废纸上免费发放给学生,受到了学生们的欢迎。此后,我们逐渐广泛搜集和积累一些相关资料,并且通过我们的共同努力,终于汇编成书。

书中的内容包括:全球运动概述;全球进攻和防守基本技术、战术;全球运动专项基本素质和技、战术以及心理的训练方法;比赛时的战略部署及临场指挥;全球运动规则与裁判法等内容,尤其对全球技术方面的编写采用了图文并茂的方式,以求形象直观、一目了然。

本书一般可作为非体育教育专业类高等学校全球选项课的教材,也可以作为各级中学、大学和基层业余体校全球队的参考用

书。

我们热切盼望本书能为我国垒球事业的发展、尤其是西部地区垒球运动的普及做出贡献。

由于我们的水平有限,出现的疏漏在所难免,恳切地希望同仁们批评指正。

编 者

2008 年 3 月

目 录

第一章 垒球运动概述	(1)
第一节 垒球运动的特点、运动价值、教学意义和任务	(1)
一、垒球运动的特点	(1)
二、垒球运动的价值	(2)
三、垒球运动的教学意义和任务	(2)
第二节 垒球运动的发展概况	(3)
一、垒球运动的起源与发展	(3)
二、垒球运动传入我国及发展概况	(5)
三、新中国的垒球运动	(6)
第三节 垒球运动的比赛场地和设备	(12)
第四节 垒球运动的比赛方法	(14)
第五节 垒球运动的锻炼价值	(20)
第二章 垒球进攻基本技术	(23)
第一节 挥击技术	(24)
一、握棒方法	(24)
二、站位	(25)
三、站法	(26)
四、击球准备姿势	(27)
五、挥棒和击球动作及击球点的选择	(28)
六、怎样成为一名优秀的击球员	(32)

七、如何在实战中运用挥击技术·····	(40)
八、挥击技术中易犯错误的原因及纠正方法·····	(45)
第二节 触击技术·····	(47)
一、握棒的方法·····	(49)
二、触击姿势·····	(49)
三、触击法的分类·····	(49)
四、触击的要求和打法·····	(51)
五、运用触击技术应注意的问题·····	(52)
第三节 击球技术的练习方法与教学手段·····	(53)
一、挥棒击球的练习方法·····	(53)
二、挥棒击球技术的教学方法和手段·····	(57)
第四节 跑垒、滑垒和扑垒·····	(63)
一、跑垒·····	(63)
二、滑垒和扑垒·····	(68)
三、比赛中跑垒必须掌握的要点·····	(70)
四、跑垒和滑垒的练习方法·····	(74)
第三章 垒球防守基本技术·····	(77)
第一节 接球技术·····	(78)
一、手套的用法·····	(78)
二、正手接球与反手接球·····	(79)
三、接球的准备姿势·····	(80)
四、接球的手形·····	(81)
五、接球的方法·····	(81)
六、熟悉球性·····	(84)
第二节 传球技术·····	(88)
一、握球方法·····	(88)
二、肩上传球·····	(89)
三、体侧传球·····	(90)

四、低手传球·····	(91)
五、下手抛传球·····	(92)
第三节 传接球的教学方法与手段 ·····	(93)
一、初学者和专项辅助练习·····	(93)
二、专项提高练习·····	(94)
三、传球中容易产生的错误和纠正方法·····	(98)
四、传球与接球技术教法建议 ·····	(100)
第四节 投手投球·····	(101)
一、投手投球的重要意义与技术特点 ·····	(101)
二、投球技术的要点与练习方法 ·····	(104)
三、比赛中的投手 ·····	(112)
四、投手投球的练习方法 ·····	(119)
第五节 接手·····	(121)
一、接手的位置和姿势 ·····	(121)
二、接手接球技术 ·····	(122)
三、接手传球技术 ·····	(123)
四、接手注意事项 ·····	(124)
五、接手技术的练习方法 ·····	(124)
第六节 一垒手、二垒手和三垒手 ·····	(125)
一、一垒手 ·····	(125)
二、二垒手 ·····	(128)
三、三垒手 ·····	(130)
第七节 游击手和外场手·····	(133)
一、游击手 ·····	(133)
二、外场手 ·····	(136)
第八节 封杀和触杀·····	(139)
一、封杀 ·····	(140)
二、触杀 ·····	(143)

三、封杀和触杀的练习方法	(145)
第九节 内外场手位置技术练习方法	(147)
第四章 垒球运动基本战术与教学	(149)
第一节 进攻基本战术	(149)
一、击球战术	(149)
二、跑垒战术	(150)
三、触击战术	(152)
第二节 防守基本战术	(152)
一、防守阵形的布置	(152)
二、投手、接手的防守战术	(153)
三、防守攻方偷垒	(154)
四、触击防守战术	(155)
第五章 垒球运动的练习方法	(157)
第一节 基本步法和移动的练习方法	(157)
一、各种步法和移动的技术要点和运用技巧	(157)
二、步法和移动的基本练习方法	(158)
第二节 基本技术和战术的练习方法	(159)
一、传、接球练习	(159)
二、击球练习	(164)
三、跑垒练习	(165)
四、投球练习	(166)
五、投手的防守练习	(166)
六、接手的练习	(167)
第三节 垒球运动专项身体素质练习	(168)
一、发展力量与耐力的练习	(168)
二、发展速度与灵敏性的练习	(170)
第四节 垒球运动的心理训练方法	(171)
一、垒球运动心理训练的基本概念	(171)

二、心理训练的作用和意义	(172)
三、心理训练的目的与任务	(173)
四、心理训练的分类	(173)
五、心理训练的基本方法与安排	(175)
六、垒球比赛适应性心理训练的常用手段	(177)
七、垒球的一般心理训练法	(179)
第六章 比赛时的战略部署及临场指挥	(186)
第一节 进攻战略部署	(186)
一、先发制人	(186)
二、棒次的排列	(187)
三、知己知彼,扬长避短	(187)
四、进攻注意事项	(188)
第二节 防守战术布置	(189)
一、投手的防守	(189)
二、灵活调整防守位置	(190)
三、防守注意事项	(190)
第三节 临场指挥	(191)
第七章 垒球运动规则与裁判法	(193)
第一节 垒球比赛的规则	(193)
第二节 垒球比赛中裁判员的权利和职责	(220)
一、裁判员通则	(220)
二、司球裁判员的职责与判罚	(222)
三、司垒裁判员的职责与判罚	(225)
四、犯规与罚则及比赛暂停	(226)
第三节 垒球比赛裁判工作	(227)
一、垒球比赛裁判制	(227)
二、垒球比赛裁判员在场上的位置与活动范围	(229)
三、垒球比赛裁判员的职责与分工	(233)

第八章 垒球综合知识	(234)
第一节 垒球的临场急救护理方法	(234)
一、挫伤	(234)
二、肌肉拉伤	(235)
三、关节韧带扭伤	(236)
四、骨折的急救	(236)
五、关节脱臼的急救	(237)
六、撞伤的处理	(238)
七、脚部关节的扭伤	(238)
八、指甲受伤的处理	(239)
九、闪腰的处理	(239)
十、头部撞到球的处理	(239)
第二节 垒球常用记录符号	(240)
一、记录方法	(240)
二、开场队员位置符号	(240)
三、常用记录符号	(241)
四、如何读懂垒球比赛现场电子记分牌	(242)
第三节 垒球常用汉英分类词汇	(244)
一、场地、器材、服装(Baseball Field Equipment and Uniform)	(244)
二、人员(Umpires, Coaches and players)	(246)
三、攻守行为(Offence and defence)	(247)
四、成绩公布与技术统计(Games Results and statistics)	(250)
五、竞赛组织(Competing Organizations)	(251)
六、综合	(251)
第四节 垒(棒)球记录员常用的计算公式	(254)
第五节 教练棒打法要点	(256)

第六节	中国棒球、垒球运动员技术等级标准	(258)
第七节	垒棒球趣语和哲理	(261)
第八节	“百年奥运”与棒垒球运动	(269)
一、	棒球的奥运沧桑	(269)
二、	奥运棒垒球步履维艰	(271)
三、	奥运棒垒球的应变之道	(273)
四、	中国垒球运动的奥运历程	(274)
第九节	垒球与棒球中的历史名人	(276)
附录		
附录 1	中国女子垒球队历届大赛成绩	(291)
附录 2	历届世界男子垒球锦标赛战况列表	(291)
附录 3	历届世界女子垒球锦标赛战况列表	(292)
附录 4	旧中国全国运动会垒球比赛战况列表	(294)
附录 5	历届奥运会垒球比赛前八名名次列表	(295)
参考文献		(296)

第一章 垒球运动概述

垒球运动以其特有的魅力深受全世界广大人民的喜爱。它的规则完善,技能要求全面,开展条件灵活,能有效地发展并提高速度、耐力、柔韧、力量、灵敏等身体素质,还能改善肌肉、骨骼、血液循环系统、各内脏器官和中枢神经的功能,促进人体各项机能全面提高。

由于棒垒球运动的规则比较复杂,战术变化多,局面千变万化,因此需要快速反应能力和顽强拼搏的精神。同时对于培养集体主义观念,以及集体内部个人之间的相互分工协作能力与个人的责任感、义务感有很大的促进作用。而且,由于这项运动也充满了很强的游戏性和趣味性,所以从其诞生的那一刻起就一直在世界各地广为流传。

第一节 垒球运动的特点、运动价值、 教学意义和任务

一、垒球运动的特点

(1)垒球运动中所用的基本技术,如传球、接球、击球、跑垒及滑垒等,都是人类日常生活中的基本活动技能,动作自然舒展,比较容易掌握。其要求有速度、灵敏、力量等身体全面发展的能力。

(2)比赛时攻与守截然分开,基本规则比较容易掌握。

(3)比赛要求复杂多样,体力与脑力紧密结合,比赛变化大,斗智性、趣味性强,并且对心理素质的锻炼和培养也能起到良好的作用。

(4)对从事这项运动者的年龄要求宽松,男、女、老、少都可来参加,是一项受到人们普遍欢迎的运动项目。

二、垒球运动的价值

(1)由于在比赛当中所用的基本技术,包括有身体全面发展的内容,因而在增强体质,提高身体素质方面起着良好的作用。

(2)基本动作简单,容易掌握。从事这项运动者年龄的伸缩范围较大,便于任何群体开展。

(3)这项运动可以培养人机智果断、反应速度、坚毅顽强沉着,能准确而敏捷地判断和分析并处理在不同时间和不同空间所发生的各种复杂多变的局面。特别是对青少年的智力发展,更有明显的作用。

(4)能增进学生的神经、血液循环和呼吸器官的机能。

(5)比赛时要求集体配合,故能培养团结协作的集体主义精神,其内涵体现出充满生机活力、机警灵活、自信又信任他人、勇于承担责任、乐于助人,每个人在自己的岗位上协同一致,为共同的目的而奉献的精神面貌。

三、垒球运动的教学意义和任务

普通高校垒球课的教学任务,主要是使学生掌握垒球的基本技术、基本战术、比赛规则和裁判反方法的同时,培养学生在较复杂、多变的比赛环境中如何准确判断和分析的能力;培养学生相互间的协作能力;适应各种环境的能力以及心理调节能力和承受能力。从而使学生的身心得到和谐发展。

第二节 垒球运动的发展概况

一、垒球运动的起源与发展

据考证,古希腊就开展类似棒球的运动,亚洲的印度开展较早。我国在公元 989 年到 1035 年间,也有这一种叫做“击角球”的游戏。现代棒球运动则是在 19 世纪 30 年代,由英国传到美国而逐步发展起来,至今已有 150 多年的历史。

现代垒球运动起源于美国,是由棒球运动发展演变而来。棒球运动的产生极具戏剧性,在 1887 年的一场美式橄榄球比赛中,耶鲁大学队击败了老对手哈佛大学队。在赛后的庆祝活动中,一个耶鲁大学毕业生将一个拳击手套掷向一名哈佛大学学生,哈佛大学学生则试图用一根扫帚棍击打这个手套,当时在场的芝加哥商报记者乔治·汉考克觉得很有趣,于是设定了游戏方法并随后开始在朋友之间推广。不久之后,拳击手套改用球,扫帚棍改用球棒,一项新的运动——棒球,由此诞生了。据说第一本规则是 1889 年制定的。棒球运动起初在室内进行,1895 年这项运动移到室外,作为美国消防队员们等待火警前的热身活动。随后,人们开始组织联赛并推广此项运动,并于 1926 年制定了统一的规则。

由于棒球运动需要的场地太大,雨雪天气时无法在室外活动,1887 年在美国芝加哥,人们首先将棒球场缩小并移至室内进行,时称“室内棒球”。数年后改在室外进行。为了有别于棒球,于 1932 年,由一位新闻记者列奥·欧萨哥的提议,垒球运动从棒球运动里面分化出来,逐步定名为“softball”,即现今流行的“垒球”。于 1933 年在美国成立了“业余垒球协会”(简称 A. S. A)。1934 年统一竞赛规则。1952 年 9 月组成了国际性的正式组织——“国际垒球联合会”(简称 I. S. F)。此后,在国际垒球联合会的积极组

织下,垒球运动迅速开展起来,垒联的会员国迅速增加,并于1962年在美国奇卡特州的斯特拉福特市,举办了第一次非正式的“世界垒球锦标赛”。

垒球与棒球很相似,区别是垒球球体较大,比赛场地较小,垒间和投球距离也较短。在竞赛规则方面,垒球投手限用低手投球,跑垒员须待投手投球出手后才能离垒,棒球则没有这一限制。

垒球运动分为两种——快速垒球和慢速垒球。垒球运动发展初期,包括四名游击手,每方有十名上场队员。慢速垒球又被称为“kittenball”和“mushball”,由于慢速垒球的规则要求投手掷出的球必须要有一弧线,从而有效地限制了球速,使得比赛的比分通常很高。与此相反,快速垒球则是低分投手的竞争,比赛中也只有九名上场队员。垒球的这两种形式都深受美国人民的喜爱。随着二次世界大战中美国势力的扩张,垒球运动在全世界得到了推广。此后,垒球逐渐成为女子运动。1950年左右,垒球项目也从大众游戏转变成为竞技体育项目。澳大利亚早在1947年就举办了第一届全国女子垒球锦标赛,而相应的男子比赛直到1984年才开始。1965年,在澳大利亚的墨尔本举行的第一届女子垒球世锦赛决赛中,东道主澳大利亚队以1:0击败了美国队,夺得了世界冠军。这次比赛后,快速垒球很快成了垒球运动的主流。

第二届女子垒球世锦赛举行于1970年。此后,每隔四年便分别举办一次男子、女子、青年垒球世锦赛。时至今日,在垒球运动产生百年之后,垒球仍然是全世界最受欢迎的运动之一,世界垒球联合会也有了127个成员国。并且于1991年6月12日,国际奥委会决定,1996年第26届奥运会将女子垒球(快投)列为正式比赛项目。

垒球运动虽然名为“softball”,可是并不见得比棒球运动“柔软”多少,垒球球体实际上与棒球同样坚硬,两种球的唯一不同之处在于:垒球体的周长为30.1厘米,棒球体的周长为22.8厘米。