



吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

棒球 BANG QIU

主编 郑风家 岳言
审订 宛祝平





走进大自然 走到阳光下

《阳光体育运动丛书》书目

- 篮球
- 足球
- 排球
- 网球
- 手球
- 棒球
- 冰球
- 水球
- 壁球
- 门球
- 冰壶
- 羽毛球
- 保龄球
- 乒乓球
- 嗒嗒球
- 三门球
- 地掷球
- 曲棍球
- 沙壶球
- 沙滩排球
- 软式排球
- 软式网球
- 三对三篮球
- 街头花式篮球
- 拳击
- 柔道
- 泰拳
- 散打
- 击剑
- 跆拳道
- 空手道
- 截拳道
- 防身术
- 刀术
- 剑术
- 棍术
- 长拳
- 枪术
- 太极剑
- 少年拳
- 少林拳
- 形意拳
- 螳螂拳
- 鹰爪拳
- 咏春拳
- 南拳
- 八卦掌
- 八段锦
- 陈式太极
- 二十四式太极拳
- 舞龙
- 舞狮
- 风筝
- 跨栏
- 短跑中长跑
- 标枪铁饼铅球
- 健美
- 举重
- 单杠
- 双杠
- 吊环平衡木跳马
- 有氧操
- 健美操
- 搏击操
- 艺术体操
- 形体训练
- 徒手体操
- 徒手健身运动
- 街舞
- 普拉提
- 瑜伽
- 速度滑冰
- 花样滑冰
- 单板滑雪
- 高山滑雪
- 越野滑雪
- 自由式滑雪
- 仰泳
- 蛙泳
- 蝶泳
- 自由泳
- 跳水
- 水中健身
- 攀岩
- 轮滑
- 滑板
- 定向越野
- 山地自行车
- 体育旅游
- 体育游戏
- 拓展训练
- 健身路径
- 健身走健身跑
- 毽球
- 跳绳
- 蹦床
- 垂钓
- 台球
- 飞镖
- 高尔夫球

策划:刘野 责任编辑:曹恒 张斌 封面设计:姜凡 姜甸恂 电脑制作:李鑫

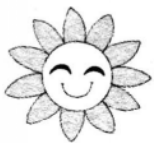


ISBN 978-7-80720-956-0



9 787807 209560 >

定价:10.00元



阳光体育运动丛书

棒球

主编 郑风家 岳言
审订 宛祝平



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

棒球 / 郑风家主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11

(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-956-0

I.棒… II.郑… III.棒球运动 - 青少年读物 IV.G848.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163893 号

棒球

主编 郑风家 岳言

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008年5月第2版 2008年5月第1次印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 2.5 字数 40千

ISBN 978-7-80720-956-0 定价 10.00元

社址 长春市人民大街4646号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林 方志军 王宇峰 王晓磊 冯晓杰

田云平 兴树森 刘云发 刘延军 孙建华

曲跃年 吴海宽 张 强 张少伟 张铁民

李 刚 李伟亮 李志坚 杨雨龙 杨柏林

苏晓明 邹 宁 陈 刚 岳 言 郑风家

官本庄 赵权忠 赵利明 赵锦锦 潘永兴

棒 球

主 编 郑风家 岳 言

副主 编 田 擎

编 者 郑风家 岳 言 田 擎

审 订 宛祝平



序言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



棒球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....5

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....14

第四节 恢复养护.....15

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....17

第二节 器材.....20

第三节 装备.....23

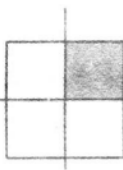
第四章 基本技术

第一节 进攻技术.....26

第二节 防守技术.....51



阳光体育运动丛书



棒球

目录

第五章 基础战术

第一节 进攻战术.....61

第二节 防守战术.....63

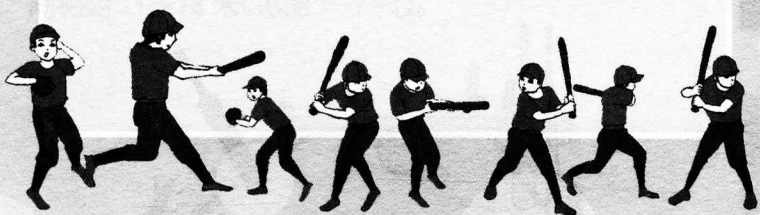
第六章 比赛规则

第一节 程序.....68

第二节 裁判.....72

第一章 概述

棒球运动是以9人为一方，在室外场地使用球棒和球进行的一项球类运动。它既是一项业余竞技运动项目，也是一项职业运动项目。棒球运动在国际上开展较为广泛，影响较大，被誉为“竞技与智慧相结合的运动”。





第一节 起源与发展

棒球的起源较早，群众基础广泛，在美国和日本尤为盛行。



一、起源

1750 年以前，英国就已流行着一种叫“克里克特”的游戏，也就是“板球”或“板桨球”。游戏的方法是用一根长 96.52 厘米、宽 10.8 厘米的桨状柳木板击球（见图 1-1-1），还有防守和跑垒等。游戏场地呈椭圆形（见图 1-1-2）。



图 1-1-1

那时正是英国大规模地向美洲一带移民的时期，这种“克里克特”游戏也传入了美国，渐为世人所知。

到了19世纪，“克里克特”游戏已经深受人们欢迎。它的规则也随着时间的推移而发生了一些变化，在世界各地也有了不同的名称。

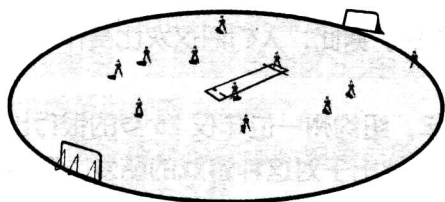


图 1-1-2

据记载，19世纪20年代，美国和英国都流行一种“朗德尔”游戏。这是一种与现今的棒球运动颇为相似的游戏。场地上有4根标杆插在石头的底座上，标杆之间相距11~18米(见图1-1-3)。

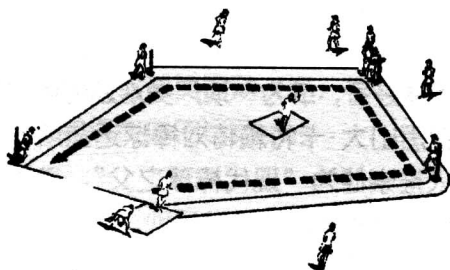


图 1-1-3

1839年，在纽约州的西北奥赛哥湖畔一座不足2000人的小山城——古柏斯镇，由陆军军官艾布纳·道布尔戴倡议并举办了一场比赛。比赛场地的内场是菱形的，比赛中也有投球、击球、跑垒等。比赛用球是用线包裹着的软球。据此，人们把这次比赛作为棒球运动出现的标志。

1845年，纽约州一位年仅25岁的银行出纳员亚历山大·卡特赖特出于对这种游戏的酷爱，邀请了一批年轻的伙伴，每周聚集两三次，一起进行活动。同年秋天，他们组织了一个叫“尼克博克”的俱乐部，并由亚历山大·卡特赖特执笔制定了第一套棒球竞赛规则，这为棒球活动的开展和推广奠定了基础。

到1858年美国南北战争爆发时，美国东部城市就成立了几百个棒球队。南北战争结束后，美国的棒球爱好者日益增多，棒球运动逐渐盛行于全国各地。又经过了100多年，棒球运动流传到许多国家和地区，吸引了千千万万的爱好者，成为一项广受欢迎的体育运动。

鉴于亚历山大·卡特赖特对棒球运动所作出的重大贡献，后人推崇他为“现代棒球之父”。美国纽约州的古柏斯镇也成为棒球运动的发源地，人们在那里建立了一座“棒球运动博物馆”，收藏了许多历史珍品，陈列着历代著名选手的遗迹。



二、发展

1937年，美国成立了世界棒球协会，后改称为国际棒球联合会，这是世界业余棒球运动的最高领导机构，总部设在美国，会员国(或地区)已由20世纪70年代的50多个增至目前的100多个。

1978年，国际棒联得到国际奥委会的承认，并于1994年将总部设在瑞士洛桑。

中国棒球协会于1981年3月加入国际棒球联合会，1985年加入亚洲棒球联合会。

目前，棒球运动已在世界五大洲的100多个国家和地区开展。



第二节 特点与价值

棒球运动和其他球类运动一样，可以增强体质，是一项能够全面锻炼身体的运动。



一、特点

棒球运动要求参与者具备反应快、速度快、力量大

和灵敏性好的素质。有人说棒球是最富有田径特点的球类运动，这种说法不是没有道理的。由于棒球比赛规则复杂，战术变化多，需要快速的思考、分析和判断，以及默契的配合，所以能培养机智灵活、坚毅果断、勇猛顽强的个人能力和团结战斗的作风。

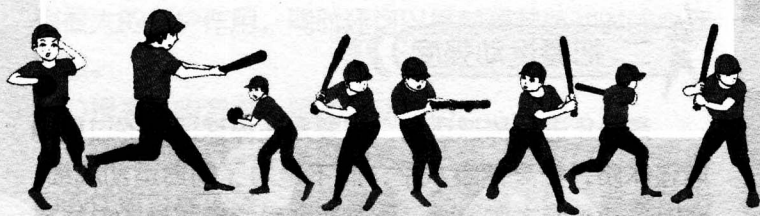


二、价值

经常参加棒球运动，对发展全身肌肉，提高速度、耐力、灵敏性等身体素质都起着良好的作用，还能改善中枢神经系统的功能，协调身体，提高判断力和反应能力，增强呼吸器官的功能，促进新陈代谢。参加棒球运动能给人带来很多乐趣，使人胸襟开阔，能促进身心健康。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行棒球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在棒球运动前，首先必须培养自己对棒球运动的兴趣。培养对棒球运动的兴趣方法有很多，如观看棒球比赛。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到棒球运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行棒球运动，主要是在棒球运动的过程中增强体质，提高健康水平，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天

活动时间以半小时以上为宜。对于刚参加棒球运动的人来说，一开始活动的时间宜短不宜长，以后随着身体功能的适应，运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动，对于青少年来说是非常重要的。一些青少年棒球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果。



一、准备活动的作用

运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

运动前进行一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。