

棒、壘球練習法

張漢槎編著



人民體育出版社

棒、壘球練習法

張漢桂編著

人民體育出版社

一九五四年·北京

棒、壘球練習法

內容提要 棒、壘球是很有興趣的球類運動，不但體育價值較大，而且設備簡單，適於在國內普遍開展。作者現搜集了很多有關棒、壘球的材料並結合個人的教學體會，寫成了這本書。書裏較詳細地介紹了棒、壘球基本動作練習方法，防守時的合作技術以及隊員應注意的事項等。可供初學者、指導者和一般體育愛好者的參考。

書號 108 球類 14 32 開本 43 千字 84 定價頁

編著者 張 漢 棧

出版者 人 民 體 育 出 版 社
北 京 八 面 槽 九 號

發行者 新 華 書 店

印刷者 華 義 印 刷 廠

印數 1—2,000 冊 一九五四年十月第一版
每冊定價 2.400 元 一九五四年十月第一次印刷

(本書原由中國青年出版社出版)

(北京市書刊出版業營業許可證出字第〇四九號)

前 言

棒、壘球運動和其他球類運動一樣，可以鍛鍊身體，增進健康，發展機體迅速而準確的反應力、判斷力、合作力等。通過棒、壘球的練習，還可幫助培養機智、勇敢、合作等優良品質。

棒、壘球的場地設備比較簡單，可以在廣大羣衆中提倡，特別適於在部隊中開展。

作者現把搜集的有關棒、壘球技術的材料及個人的一些體會，初步加以整理，介紹給大家，供作參考。由於經驗較少，內容難免有不正確的地方，希望體育工作者和棒、壘球愛好者給以指正。

張漢槎

一九五三年九月。

目 次

一 基本技術練習法	1
(一) 接球技術	1
(二) 投球技術	12
(三) 擊球技術	27
(四) 跑壘技術	36
二 內場員傳擲合作的練習方法	48
三 防守時各隊員的技術要點及練習時應注意的事項	52
(一) 投手應注意的事項	52
(二) 接手應注意的事項	54
(三) 一壘員應注意的事項	55
(四) 二壘員應注意的事項	57
(五) 三壘員應注意的事項	60
(六) 游擊應注意的事項	61
(七) 外場員應注意事項	63

一 基本技術練習法

棒、壘球的基本技術計有接球、投擲、擊球及跑壘四種。接球和投擲是防守的基本技術；擊球和跑壘是進攻的基本技術。現將各種基本技術的動作要領分別介紹於後。

(一) 接球技術

接球可分接手的接球和其他守場隊員的截接動作。

1. 接手接球技術

接手除應熟練防守時的一般截接技術外，還應練習接獲投手的投球。投手投球時，接手應位於本壘後面的接球區內，身體須成全蹲姿勢，上體稍前傾，脚跟併在一起，脚尖分開約一脚的距離（約六十度），脚跟稍微抬起，兩膝分開。全身放鬆，保持平衡。

投手準備投球時，接手便由全蹲的姿勢，伸膝躍起變成半蹲的接球姿勢。兩腳開立，膝半屈，上體前俯，兩手放在胸前。左手戴手套在前，右手稍在後，兩腳距離約與肩同寬，左脚稍在右脚之前，以便接球後即可迅速將球投出。

接球時應該注意兩手放鬆，右手在左手後面（右手拇指放在左手手套之後），其他手指，應稍彎屈，並須放鬆。

投來的球，越過擊球員時，再將右手手指伸開接獲，這樣

可以避免扭傷手指。

接球時，不論來球是否偏歪，應該用身體迎接，以胸前的護具（一般棒球接手應帶護具），擋住來球，這樣，即或雙手沒有將球接住，也可用護胸阻擋，不致漏接。因此，接手應掌握向左或向右側邁出一步的接球方法，使自己的身體正對來球，預防漏接。

接球時，接手站立的位置應盡量靠近本壘與擊球員，但應注意以不妨礙擊球員的擊球動作為原則，並應注意隨時給投手以明顯的投球目標。一般情況是以雙手放定在身體前面任一部位，明示投手投球的標的。不要在投手準備投球時隨便移動位置或改變姿勢，這樣會影響投手注意力的集中。準確地把球接穩是接手的主要任務。如能把每次來球接住，可以

使投手放心投球，增加投手的自信力和準確力（圖1）。



圖1

投手投球前，接手最好以全蹲姿式用手勢（暗號）與投手聯繫。接手可針對擊球員的弱點，指示投手投球的目標和來球路綫。接手作手勢時，可將右手放於兩腿之間用伸出手指或握拳的方式作不同的暗號（暗號沒有固定方式，可由接手與投手事先預作規定），應注意避免暗號被對方窺破，必要時可用帶手套的左手放在左膝上，給右手作掩護（圖2）。



圖2

接手不但要把來球接住，同時還要注意接球後的動作。接手練習接球時更應注意，必須把接球與投傳變成一個連貫的動作。接手接球後，除了有跑壘員自三壘搶

返本壘須作適當的防守動作外，一般情況應即刻把球傳回投手或傳向各壘以便截殺跑壘員。

接手將球傳回給投手時，不必先向本壘方向邁出一步然後再把球投出，這樣就會浪費體力與時間。接手傳球時，可就原來半蹲姿勢，在接球後順勢用右手持球由頭側前擺，利用手腕的揮甩力量把球平直的擲向投手的腰部，因為投向這樣的高度與目標，是投手最容易和最省力接獲的（圖3）。

接手傳向其他各壘上時，應該注意須先掌握正確的接球姿勢。接手在接住來球後，應同時把身體重心移到右腳上，用右手執球自頭側（眼際高度）傳出。當右手後擺時，左腳便向前平穩踏地，助使右手將球向前投出。如傳向一壘時，應該以



圖3

一壘界內為目標，使一壘守壘員的手臂伸入場內接球。一壘守壘員接球後，後腳即可離壘，這樣可避免被跑壘員撞傷。接手如投球給二壘時，可利用上體向右後方的轉動力量，協助手臂的投球動作。傳出的球最好經過投手的頭上落到二壘守場員身體左側（靠一壘方面的一邊，離壘約一尺左右之處），球的高度約在二壘員的腰部，這樣可使二壘守場員順手觸殺自一壘跑來的跑壘員。投往三壘時，擲球的目標應在三壘壘位的右方界外，這樣可以幫助三壘守場員躲開跑壘員的衝撞。

總之，接手在平常練習時可以與投手的練習配合起來。棒球接手要養成穿戴面罩、護胸、護腿同時也不致影響投、接和跑動動作的習慣。並要訓練自己記憶和注意每個擊球員的擊球習慣與弱點。因為發現擊球員的缺點，才能發出適當有

效的投球暗號。下列幾點情況可供參考。

(1)擊球員靠近本壘站立時，可指示投手投出靠內側的球(即靠近擊球員身邊的球)。這樣可增加擊球員的困難。

(2)壘上有跑壘員時，可使投手投出外側(離擊球員較遠的球)而低的球。這種球可使擊球員在擊球時失去身體平衡，揮棒部位下降，容易擊出騰空球，促使跑壘員不能偷壘並須退回踏觸原壘。

(3)可根據擊球員兩腳站立的位置以及手腕握棒的方法來作投球的決定，如擊球員過度緊張時，投手可投快速球或投慢球。

2. 一般隊員的接球技術

一般投擲或擊打的球，概括可以分下列三種方式，第一種是平直的飛球(如兩人相對，互相傳擲時所投出的球)。第二類是滾地球或彈躍球(擊出球落在地上彈跳滾動)。第三類是騰空球，騰空球又有兩種，一種是拋弧綫大，擊出距離較遠，球體本身的轉動不大的；另一種是球體本身轉動很大，成直綫向空中上升的(接手常遇見這種球)，根據上面的分類，接球技術也應有所不同。現把各種方法分述於後：

(1)接平直飛球的技術：一般情況，除了兩人互相傳擲外，最常遇見平直飛球的是六位內場守場員，其次是左外場員，再次是中外場員與右外場員。平直飛球的截接方法，基本技術可以分為三個階段：就是接球前的準備姿勢，接球時的動作與接獲球後的繼續傳擲的連貫動作。

接球前的準備姿勢：接球前的準備姿勢可以概括分兩種，

一種是在平常練習互相傳擲時用分腿直立站立的姿勢。另外一種是隊員在比賽守場時上體稍前傾，屈膝分腿站立的姿勢。

分腿直立站立的姿勢：準備接球時，兩腳應開立，距離約與肩寬。用右手投擲的隊員，左腳應站在右腳的前面一些，身體的重量由兩腳分担。身體應自然直立，眼睛注視來球的方向。屈肘，把兩手放在胸前，掌心向外，手指指向斜上方。左手戴手套在前，右手在後，兩拇指相互交叉接觸。手指稍彎曲放鬆，右手手指稍微分開不要併攏。

這種接球姿勢的優點是自然，不緊張，在互相傳擲時，接球後可立刻變成投擲姿勢。缺點是身體直立影響動作的敏捷性。對截獲前、後、左、右的來球不能十分迅速，特別是接滾地球和彈躍球時身體容易失去平衡減低接球的準確力。

上體前傾，屈膝分腿站立的姿勢：這種姿勢是一般守場隊員常用的接球準備動作。接球時，兩腳開立，距離較肩稍寬，兩膝半屈成半蹲姿勢。上身稍前傾，使身體的重心落在前腳掌上。兩手自然放在膝蓋上，幫助維持上體的平衡。兩眼注視擊球員動作和來球的方向。這種姿勢的優點是接球時反應迅速，不受來球的方向、快慢和高低的限制，都可應付自如(圖4)。

接球時手的動作：接球時，兩手不要緊靠身體，應放在身體前方保留一段往後收縮的距離(一般來說應離身體約一尺半)，並且儘可能面對來球截接。要注意手、眼與球應成一條直綫，這樣容易接穩。接獲高於胸部的來球時，兩手掌心須向來球，手指向上，兩拇指交叉接觸，左手在前，右手在後，其他手



圖4



圖 5



圖 6

指自然彎曲分開(圖5)。來球若是低於胸部時,接球的姿勢應該是掌心對正來球,手指下指,小指交叉接觸,左手在前,右手在後,其他手指自然分開和彎曲(圖6)。如來球正好在胸腰之間時,可先屈膝下蹲,利用手指向上的姿勢接球。來球在身的左側時,左手應在下面,用大拇指交叉姿勢截接。來球在身的右側並且緊靠身邊時,應以左手在下用小指交叉的姿勢截接。來球在身的右邊但離身較遠時,左手應在上,兩拇指交叉,右手掌斜向上方,準備兜接來球。

接球的時候,兩手不要向前迎阻,應該順球的來勢,往後收縮。這樣可以減低來球力量,容易接穩。還要注意在手套尚未觸及球體之前,不要開始作彎曲手指捕接來球的動作,以免手指受傷。此外,也不要養成單手接球的不良習慣,否則隊員在緊張局面中常會發生失手落球的錯誤。

接球時,還應注意兩腳的動作,在手與球接觸的同時,身體重心也應隨兩手後收的動作往後移動,用右手投球者應該把右腳往後踏出一小步,使身體重心落在右腳上。

在跑動中截接來球時,手的動作與上述的要領基本相同,在手觸球時,應使身體重心落在後腳上,假使步法不對時(右手投球者右腳應在後),應在接球前的一瞬間用滑一步或墊一步的辦法把步法作對,以便在接球後即刻將球傳出。

接球後的傳擲動作:將球接穩之後,後腳即向後方蹬動,把身體重心由後腳移向前腳,同時,右手持球往下、往後、向

上、向前擺動，作投擲的動作。這時，投球人的兩眼應注視投出的方向，在球投出之後，右手應指向接球的隊員（關於投球動作的分析，參閱投球技術的練習一段）。

上述的接球方法，爲了解釋方便，分爲三個階段，但在實際動作中應該是連貫不斷、自然敏捷的。初學的人應該經常練習，務使自己的接球與傳擲動作變成一個順利連貫的動作。使自己掌握接得穩、擲得準的投接技術。

（2）接滾地球與彈躍球的技術：截接滾地球和彈躍球的動作要領基本上是一樣的，只是接球時身體下蹲和兩手離地面的高低稍有不同而已。截接滾地球時身體必須作全蹲或上體前屈雙手觸地的姿勢（圖7）。接彈躍球時，應該等待球彈躍到最高點，正要下落時再捕接。因此，兩腿屈的程度，必須隨球彈躍的高低而適當地加以調整。另外一個方法是等待來球觸地後正要彈起時用單手（戴手套的手）或雙手兜起來捕接。



圖 7

截接滾地球和彈躍球應該面對來球，以身體擋住球的去路。因此，在球被擊出的同時，接球人必須迅速地跑到球的前進路線上截接。在球離身體約五六步時，便應停止前衝，即刻作出接球的準備姿勢。跑動時不要衝進太快，以免失去平衡或步伐凌亂，不易接穩。此外還應注意，就是爭取主動，控制來球。在擊球員擊球時，即應主動的預測球的去路，儘快到達球的必經地點等候來球。擊出的球是快速的彈躍球時，應設法在球彈到最高點時捕接，因為這時正好是球體上升最慢和自身轉動最緩的時候，可以減少截接的困難。來球比較緩慢時，球員應該向前衝進，不要等待來球。這樣可以爭取時間在

接球後迅速將球傳到一壘，以便截殺擊球員。但應注意，不要衝進過急，要在來球到達身前時止步，作出接球準備姿勢，這樣才能將球接穩。

接球前的準備動作（以右手投球者為例）：來球距離身前約五六步時，即應停止跑步，左脚在前（脚尖指向前方），右脚在後（脚尖指向右前方約四十五度），身體下蹲，膝蓋分開。兩手垂直地放在兩膝之間。用左手在前、右手在後、小指交叉的方法接球。接球前，兩手可以向斜前方伸出，置於膝蓋之前。接球時，應順球的來勢往後收縮，手臂由斜前伸變成與地面垂直。否則，來球可能順手臂上滾，撞傷接球人的下顎、牙齒。兩手如能與地面垂直，也可以用手把球擋住，按在地上，同時兩腿全蹲，也可防止球體向側方滾動，還可自然地掩護小腹下部，不致為球所碰傷。

接球時，跑進立定的動作，必須先用左脚踏地後蹬，使身體重心移到後腳（右脚），同時屈膝下蹲，在身體下蹲的同時，正好來球到達手中。假使球到手的時間與步法不合時，接球動作便不自然，即或接到，再作傳球時，也會感到困難。接球時如步伐不合，可以利用後腳向前墊滑半步的動作使身體蹲下接球，再順勢躍起，左脚向前邁出一步，將球投出。

在整個前跑、停止、滑步、下蹲、手臂後縮（與地面垂直）的整個準備動作過程中，接球人必須兩眼注視來球，仔細估計和分析來球情況，如來球是滾地球，即應全蹲用手觸地接球。若是彈躍球，便應預測彈躍的高度，酌量改變蹲下的姿勢，將左脚向前邁出稍遠一些，兩眼視球，準備隨時捕接。如果場地凹凸不平時，來球彈躍的高度將有變化，接球人應留心準備，隨

時改變接球方式。

接球與傳擲動作：接球動作與傳擲動作是一個連貫的動作，兩手在接球時，身體重心應放在後腳上，待兩手把球持牢時，重心開始前移，同時後腳蹬地，身體躍起；與身體起立動作的同時，傳球的右手即應開始往下、後、上、再向前作繞圈的投球動作。由於身體起立時後腳有蹬推力量，身體便很自然地有跳躍的動作。跳躍時，仍為後腳先落地，然後前腳向前伸踏成投球時的步法，同時右手也正好繞到頭上開始投傳。

用肩側或低手方式投球時，除了手臂動作不同外（手臂只作後下擺振而不向上繞圈），其他動作基本與上述者相同。

傳球時，應該兩眼注視傳球目標。球出手之後，右手應順勢指向接球人，這樣可以增加傳球的準確性。

一般情況，傳球距離超過三十五公尺者，最好不用低手投球法，因為過長的距離，在球出手後，在空中將走弧綫，不但減低了球的速度，增加了傳球的時間，同時也減低了投球的準確性。

在一般的情況下，截接滾地球和彈躍球的方法都採用上文所述的蹲下姿勢。但是三壘的守場員，因為來球路綫、向一壘投球的角度、傳擲的距離以及反應動作需要迅速正確的原故，必須採用彎身截接來球的姿勢，接球前的步伐與蹲下接球的姿勢基本相同，但在接球前的俯身動作則與蹲下接法不同。三壘員接球時，不必屈膝下蹲，應使上體前俯，兩眼注視來球，兩腳一前一後，兩手垂直，膝部不要彎屈。接球時，身體重心一部分放在後腳。接球後，即順勢起立，上體抬起，同時右手執球後擺再向上、向前，把球自頭側傳出。

3. 騰空球的接法

接騰空球是每一個隊員都應該掌握的基本技術，尤其是外場員更應特別注意。在一般比賽中，三個外場員，三壘守壘員和接手遇到騰空球的機會最多。根據球在空中所走的路線不同，騰空球可分弧綫騰空球和直綫騰空球兩種。現將兩種不同的接法分述於後：

(1)接弧綫騰空球的技術：接球前應該預先了解場地的情况，風向及陽光等，這些情况都可有助於接球動作。在比賽進行時，隊員，特別是外場員應該隨時了解球賽的現況，投手投出好球和壞球的次數，場中有否跑壘員，哪一個壘上有跑壘員，同時還應清楚地了解接球後應該馬上傳擲給誰等。有了這些準備方可避免接球後傳球錯誤。

接球時應面對來球，兩手舉起置於面前。左手在前，右手在後，拇指交叉，其他手指自然彎曲，並應放鬆分開。眼、手和球成一條直綫。兩手應離面部有一尺半左右的距離，以便接球時作收縮的動作。身體應自然放鬆。左脚在前，右脚在後。接球時身體重心放在後腳上，這種接球方法主要優點是容易掌握技術，接球時如有失漏還可急速轉手兜接。因為手的部位愈高，則接球時球離地面愈高，補救失接的可能也愈大。

接騰空球的另一方法是使手指向前，掌心向上的動作。必要時也可使手指向下，或使小指交叉作雙手截接的動作。用單手兜接。這個方法適於在奔跑追接來球的情况使用。這種動作要領與接平直球基本相同。所不同者只是在奔跑中接球，也要在奔跑中作向前墊滑步的投球動作。

(2)直線上升騰空球的捕接方法：直線騰空球的形成，大半是由於擊球員迎擊快速的投球時，揮棒的動作較晚，因球棒部位較低容易擊中球體的後下方，使球自本壘直線向空中上升，同時球體作急速的旋轉。這種騰空而旋轉的球，可能作曲綫降落，這樣就增加了接球困難。

接球時，兩手置於胸前，掌心向上，小指交叉相觸，左手在上，右手在下。兩眼注視球的上升與下落。棒球的接手如果戴着面罩，那麼在擊出球的同時，應立刻把面罩甩落地上，以便抬頭看球。如接手面向場內（並未轉身），那麼，在截接時，右脚應先後退一步，使球落在身前。假使接手已轉身向後，就應根據球在空中轉動的快慢，酌量向前邁出一步，捕接正落下的球。捕接方法與上述各種接法基本相同，但應注意因球體有旋轉動作，在球觸手套時，須以右手迅速掩按。必要時，也可把球按到胸上（胸部作後擋）。

總之初學接球的人應該掌握上述兩種接球方法（一種是手指向上，拇指交叉接觸，另一種是手指沖下，小指交叉接觸）。要養成經常注視來球，預測來球方向的習慣，要爭取主動。在接球時還應注意順球來勢往後收縮的動作，這樣可以減輕來球擊撞的力量，以免傷及手指和失手落球的錯誤。同時也應養成接球後迅速而有計劃地將球傳擲出去，把接球動作與傳擲動作做到順利連貫。這樣才能在練習中逐漸做到接得穩，擲得準的地步。

(二) 投球技術

1. 棒球的投球技術(高手投球法)

棒球和壘球在比賽時，投手投球的方法有顯著的不同。棒球須用高手投法，壘球用低手投法。棒球的高手投球又可分為肩上、肩側、肩下投球三種方法。這三種方法中以肩上投球較好。因此，本文重點談肩上投球方法（為了解釋方便起見，一律以右手投球者為例）。高手投球動作，基本上與棒、壘球運動中一般隊員的投擲動作相同，所談要領也可以作為一般隊員訓練投擲動作的參考。

投球動作過程概括可以分成投球前的準備動作，投球動作和投球出手後的完成動作三個階段。更仔細的分析，投球前的準備動作又可分為：怎樣持球，投球前用什麼姿勢，注意接手發出的暗號，腳踏投球板的站立方法和身手的擺振動作等。投球動作又可以分為：轉身後仰的動作，後腳的推蹬與前腳的伸踏動作及手臂的投球動作。投球出手後的完成動作又可以分為：手和腳的動作，保持身體平衡必須注意的事項及準備截接來球的姿勢等。

從投球的方法來談，一般分為轉身投球法和立定投球法（又可以叫做小轉身投球法）兩種。但按一九五三年全國體育總會審訂的規則規定，轉身投球法又可以分為兩種：一種是過去慣用的大轉身高抬腿的方法，另外一種是先後退一步再往前跨步的轉身投球方法。根據上述三種投球方法，現將動作要領分述於後。