

当代运动与艺术潮流



张晓敏/编著

BANGQIU JISHU YU ZHIDAO

棒球



技术与指导

棒球运动是一种以
集体性、对抗性
在国际上开展较为广泛，影响较大，被誉为竞技与智慧的结合



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

当代运动与艺术潮流



张晓敏/编著

BANGQIU JISHU YU ZHIDAO

棒球



技术与指导

棒球运动是一种以棒子打球为主要特点

集体性、对抗性很强的球类运动项目

在国际上开展较为广泛，影响较大，被誉为竞技与智慧的结合



吉林出版集团有限责任公司·全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

当代运动与艺术潮流. 棒球技术与指导 / 张晓敏编
著. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2014.12
ISBN 978-7-5534-6275-2

I. ①当… II. ①张… III. ①棒球运动 - 基本知识
IV. ①G82J

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 292671 号

当代运动与艺术潮流. 棒球技术与指导

著 者 / 张晓敏
责任编辑 / 孟迎红
责任校对 / 张西琳
文稿统筹 / 圣泽文化
开 本 / 700 mm × 1000 mm 1/16
字 数 / 110 千字
印 张 / 14
印 数 / 1-5000 册
版 次 / 2015 年 01 月第 1 版
印 次 / 2015 年 07 月第 1 次印刷

出 版 / 吉林出版集团有限责任公司 (长春市人民大街 4646 号)
发 行 / 吉林音像出版社有限责任公司
地 址 / 长春市绿园区泰来街 1825 号
电 话 / 0431-86012905
印 刷 / 北京海德伟业印务有限公司

ISBN 978-7-5534-6275-2

定价 / 28.00 元

前言

目 录

一、休闲体育是：“人类着力建造的美丽的精神家园。”是指在余暇时间里用各种方法、各种手段进行锻炼，开展多种形式，多样内容的身体娱乐，并把它作为一种现代文明社会的交往方式和交际手段，休闲体育的发展是伴随着现代社会发展而出现和开展的，它与竞技体育最显著的区别在于：竞技体育主要是同人类自身的极限挑战，所以时常会以参与者身体健康作为代价。而休闲体育活动则主要在于改善参与者的身心健康。

休闲体育教育是一种面向社会全体公民的多方向、自由的、个性化的生活发展教育，带有较为鲜明的城市生活的公共性。

健康是人类生存与发展永恒的主题，休闲体育作为人类积极维护自身健康的活动，运动中，强烈刺激着人的神经系统和感觉器官，增强了体质，促进人们身体健康，休闲体育是让人们在自由的时间里，自主选择某项体育运动，以满足自我充实、放松、愉悦的需要。

休闲体育文化把追求健康第一和人的全身心发展放在首位，表现更多的人性化，个性化特性，越来越符合现代人类价值观，满足人类自身需要，回归人的本质，促进人的全面发展，把体育的功能发挥到极致，也是体育运动必然走向休闲化的内在动因。

积极倡导和开展科学、文明、内容健康和积极向上的休闲体育活动，有利于人们独立自由地享受休闲乐趣，弱化消极的欲望，以愉悦的心态实现精神世界的平衡。

在现代社会中，休闲体育将成为人们主要锻炼身体的一种休闲的自由，是每个生命个体都能感受到的，与之融合在一起的具体的自由，是思想的自由，也是行动的自由，是人能自主决定，自我控制的自由，是人摆脱各种外在限制与约束后而获得的一种全身心地放松、随意、自在的生存体验与生活状态，休闲体育是提高我们自身的素质，促进人与自然的和谐，人与人的和谐，人与社会的和谐。在现代休闲体育运动中弘扬优秀的传统文化、民族精神和人类最后的终极意义上的追求。

编者

2015年7月



目 录

棒 球

棒球	1
第一章 棒球的起源和发展	3
第一节 棒球的起源	5
第二节 棒球的发展	6
第二章 棒球运动的技术知识	9
第一节 棒球基本知识及简介	11
一、棒球的基本常识	12
二、棒球的攻防技术	15
第二节 击球	17
一、击球的特点	17



二、击球分类	18
三、击球前应掌握的基本知识	20
四、长挥（右打者）	26
五、长挥各种来球的技术要点和策略	37
六、判断投球类型的方法	44
七、击球动作和投球动作的关系	45
八、何时采用中击	45
九、轻敲（对棒）	46
十、触击	46
第三节 跑垒	59
一、内野球由本垒跑向一垒的完整过程分析 ...	59
二、安打球跑垒过程分析	63
三、离垒、起动起跑	66



四、回垒	75
五、偷垒	77
六、滑垒	81
第四节 进攻	87
一、进攻的基本战术	87
二、进攻的高难战术	97
三、根据比赛情形选择常规进攻战术的种类	103
第五节 防守	105
一、防守基本战术	105
二、防守的高难战术	114
三、局部和全场的防守阵形和配合	118
四、夹杀	122
第三章 棒球运动的比赛规则	125



第一节 比赛	127
一、赛前准备	127
二、比赛规则	130
三、比赛开始和结束	133
第二节 裁判员 记录员	150
一、裁判员	150
二、记录员	160
第三节 投手 击球员	191
一、投手	191
二、击球员	197
第四章 棒球运动的装备	201
一、球	203
二、球棒	204
三、服装	204



四、手套	205
五、护具	206
第五章 世界著名的棒球赛事和球队	207
一、世界著名的棒球赛事	209
二、世界著名的棒球球队	210
第六章 棒球文化的积极影响	211



棒球

BANG QIU



野球

1900年



第一节 棒球的起源

第一章

棒球的起源和发展

棒球是一项非常流行的体育运动，其历史可以追溯到远古时期。很多历史悠久的文明，如古代的中国、罗马、印度和埃及，它们的传统游戏中都包含有类似打棒球的元素。现代棒球运动的起源可以追溯到19世纪中叶的美国。当时，人们开始将各种球类游戏结合起来，形成了一种新的运动形式。这种运动最初被称为“棒球”（Baseball），后来逐渐演变为今天的棒球。棒球运动的起源和发展是一个复杂的过程，涉及到许多不同的文化和历史背景。在19世纪中叶，美国东部的棒球运动开始兴起，并逐渐传播到全国各地。到了20世纪初，棒球已经成为美国最受欢迎的体育运动之一。今天，棒球已经成为一项全球性的运动，吸引了数以亿计的观众。棒球的起源和发展是一个充满传奇色彩的故事，它见证了人类对运动的热爱和追求。

第一章





出现职业棒球运动员。全世界第一支名为“红棒球队”的球队在棒球队于 1869 年在辛辛那提市成立。1871 年棒球联盟组织在美国成立,1884 年又举行了首次世界棒球冠军赛,1910 年棒球运动成为美国的“国球”。这是由美国总统威廉·霍华德·塔夫脱正式宣布的。

第一节 棒球的起源

很多其他的国家 1873 年传到日本,1910 年传到中国。开启中国棒球运动历史先河的是中国工程师詹天佑先生。1877 年到 1881 年,詹天佑在美国耶鲁大学留学,这期间他组织了“中华棒球队”,这是关于中国棒球中的最早记录。1978 年 4 月 20 日棒球被列入奥运会项目。

棒球是一项古老的运动,它历史非常悠久,甚至可以追溯到远古时期。很多历史久远的国家,例如,古代的中国、罗马、印度和埃及,它们的壁画和文物遗迹中都有着很多类似打棒球的图案。现代的棒球运动据说是由英国的板球游戏和波士顿的跑圈子游戏综合演变而来的,不过当时这项运动的形式以及游戏中使用的球和球棒都是非常老式的。新的游戏方法的出现是在十八世纪初,游戏者们把圆场棒球和板球结合在一起,并增加了一些新的技巧和玩法,例如,把木桩埋在地上作为“垒”,这对棒球来说也算是一场革新,遍及当时美洲殖民地的新英格兰地区,但它的名称和场地都无法统一。直到 1845 年,有史以来的第一部棒球竞赛规则才被制定,棒球(Baseball)这一名称也被正式采用,这位制定人是一位美国人,名叫亚历山大·乔伊·卡特赖德(Alexander Joy Cartwright),直到今天,我们仍然一直在沿用。因此,诞生于英国的现代棒球,真正得到成长的却是在美国。



第二节 棒球的发展

迄今为止,现代棒球已经有了 150 多年的历史了。在历史的长河中,棒球一直在不断发展和进步,主要体现在游戏规则和运动的观赏价值上,不仅具有运动性还具有观赏性,逐渐地,棒球运动开始走进奥运会,走向国际,面向世界,此时,它更是国家荣誉的象征。这要从 1839 年开始说起,那一年美国纽约州古帕斯敦举行了有史以来的首次棒球比赛,这场比赛过后,不止当地的青少年喜欢棒球游戏,就连成年人也加入了这项游戏的行列,棒球运动在美国风行。棒球运动的发展不仅仅是因为人们喜欢这项运动,还因为一些人总在不断地完善和改进这个游戏,最终使一个游戏变成了一项职业运动,风靡全球。美国的“棒球之父”亚历山大·卡特为棒球发展做出了巨大的贡献,1845 年他制定了第一部棒球竞赛规则,但有些规则早已在历史的长河里被淘汰了,有些至今一直都在沿用,比如,棒球运动的场地图形和尺寸。十九世纪六十年代美国开始



出现职业棒球运动员。全世界第一支名为“红袜俱乐部”的职业棒球队于 1869 年在辛辛那提市成立。1871 全球职业棒球组织在美国成立,1884 年又举行了首次世界棒球冠军赛,1910 年棒球运动成为美国的“国球”,这是由美国总统威廉·霍华德·塔夫脱正式批准的。棒球又从美国传到了很多其他的国家,1873 年传到日本,1919 年传到中国。开启中国棒球运动历史先河的是中国工程师詹天佑先生,1877 年到 1881 年,詹天佑在美国耶鲁大学留学,这期间他组织了“中华棒球队”,这是关于中国棒球史的最早记录。1978 年 5 月 20 日棒球被列为奥运会的正式项目。

