

BANGQIU LEIQIU

棒球 垒球

运动理论与实践

周 川 编著



BANGQIU LEI QIU
YUNDONG LILUN YU SHIJIAN



电子科技大学出版社

棒球 垒球

运动理论与实践

BANGQIU LEI QIU
YUNDONG LILUN YU SHIJIAN

周 川 编著



 电子科技大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

棒球、垒球运动理论与实践 / 周川编著. -- 成都 :
电子科技大学出版社, 2015.4
ISBN 978-7-5647-2956-1

I. ①棒… II. ①周… III. ①棒球运动—基本知识②
垒球运动—基本知识 IV. ①G848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 081458 号

棒球 垒球运动理论与实践

周 川 编著

出 版: 电子科技大学出版社 (成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)
策划编辑: 周清芳
责任编辑: 周清芳
主 页: www.uestcp.com.cn
电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn
发 行: 新华书店经销
印 刷: 成都永先数码图文有限公司
成品尺寸: 170mm×240mm 印张 6 字数 180 千字
版 次: 2015 年 4 月第一版
印 次: 2015 年 4 月第一次印刷
书 号: ISBN978-7-5647-2956-1
定 价: 18.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换



编写说明

BIANXIE SHUOMING

棒球、垒球运动是我国的优势体育项目，具有健身、观赏、娱乐、教育、经济等多种功能价值。随着人们生活水平的提高，棒、垒球已逐渐走进了老百姓的生活。为了让其得到继承与发扬，本书从棒球、垒球运动的起源、发展、特点、基本技术、卫生保健等内容出发，对棒球、垒球的基本技术、项目特点、科学训练等进行了研究，为锻炼者在棒、垒球运动中感受到运动的乐趣和得到身心的锻炼提供一本实用的参考书。

作 者

2015 年 3 月

目录

MULU



第一章 棒球运动概述.....	3
第一节 棒球运动的起源与发展史.....	3
一、棒球运动的起源.....	3
二、棒球运动的发展.....	4
第二节 棒球运动的特点与魅力.....	9
第三节 棒球运动在中国.....	13
第二章 棒球基本技术.....	16
第一节 防守基本技术.....	16
一、传球.....	16
二、接球.....	21
第二节 进攻基本技术.....	26
一、击球.....	26
二、跑垒.....	29
第三章 棒球比赛基本知识.....	32
第一节 场地器材.....	32
一、棒球场介绍.....	32
二、棒球器材介绍.....	33
第二节 棒球竞赛基本规则和术语.....	40
一、出局.....	40
二、安全上垒.....	40

三、裁判	41
四、好球区	41
五、好球	41
六、坏球	42
七、界外球	42
八、局	42
九、界内球	42
十、界外球	42
十一、腾空球	43
十二、地滚球	43
十三、平直球	43
十四、擦棒球	43
十五、触击球	43
十六、抢分触击	43
十七、牺牲打	43
十八、内场腾空球	44
十九、滑垒	44
二十、离垒过早	44
第三节 防守基本位置介绍	44
一、投手	45
二、接球手	45
三、一垒手	46
四、二垒手	46
五、三垒手	46
六、游击手	47
七、外场手	47
第四章 棒球运动综合知识	48
第一节 棒球赛事介绍	48
一、国际大赛	48
二、其他比赛	50

第二节 棒球运动生理卫生与健康常识	51
一、手指挫伤	51
二、踝关节扭伤	51
三、膝关节损伤	52
四、腰部损伤	52
五、肩关节损伤	52
六、头部损伤	53
第三节 棒球运动的观赛礼仪	53
一、赛前	53
二、赛中	53
三、赛后	54



第一章 垒球运动概述	57
第一节 垒球运动的起源、历史及奥运发展史	57
一、垒球运动的起源	57
二、垒球运动的发展	57
三、垒球的奥运发展史	58
第二节 垒球运动的特点	59
一、形式多样	59
二、技巧性	60
三、对抗性	60
四、多边性	61
五、团队协作	61
第三节 垒球运动在中国的发展	62
第二章 垒球比赛基本知识	64
第一节 垒球基本技战术	64

一、基本技术	64
二、基本战术	67
第二节 比赛场地器材	67
一、比赛场地	67
二、设施器材	68
第三节 垒球运动和棒球运动的区别	71
第四节 垒球比赛基本规则及术语	72
一、基本规则	72
二、垒球术语	73
第三章 垒球运动综合知识	82
第一节 垒球运动的价值	82
一、增强运动系统、心血管系统和神经系统功能	82
二、促进身体素质全面发展的价值	82
三、促进运动参与和养成阳光的健康生活方式	82
四、促进社会适应性价值	83
五、促进健康心理品质形成价值	83
第二节 垒球运动的重要国际赛事	83
第三节 垒球运动观赛礼仪	85
一、赛前	85
二、赛中	85
三、赛后	85
第四节 卫生保健与健康常识	86
参考文献	87



BANGQIU

第一章 棒球运动概述

棒球运动是一项以棒打球为主要特点，集趣味性与竞技性于一体，对抗性很强的集体球类运动。它在国际上广泛开展，影响力较大，被誉为“时间与距离的竞争，竞技与智慧的结合。”

第一节 棒球运动的起源与发展史

一、棒球运动的起源

虽然对棒球运动的起源问题一直存在争议，但是更多的历史学家认为棒球运动脱胎于英国的板球（Cricket，也称圆场球 Rounder）。

1839年，美国人奈布戴伊（Abner Doubleday）组织了第一场与现代棒球运动十分相仿的比赛。



图 1-1-1 奈布戴伊

1845 年，25 岁的美国人亚历山大·乔伊·卡特赖德（Alexander Joy Cartwright）为了统一名称和打法，制定了第一部棒球竞赛规则。规则中的场地图形、尺寸以及多数条文至今仍在沿用，并正式采用了棒球（Baseball）这一名称，也一直沿用至今。因此，棒球运动的创始人是亚历山大·乔伊·卡特赖德。

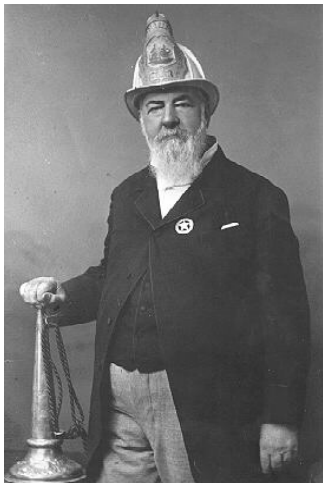


图 1-1-2 亚历山大·乔伊·卡特赖德



图 1-1-3 最早的棒球规则

二、棒球运动的发展

1846 年 6 月 19 日在美国新泽西州荷勃根（Hoboken）举行了第一场正式的棒球比赛。

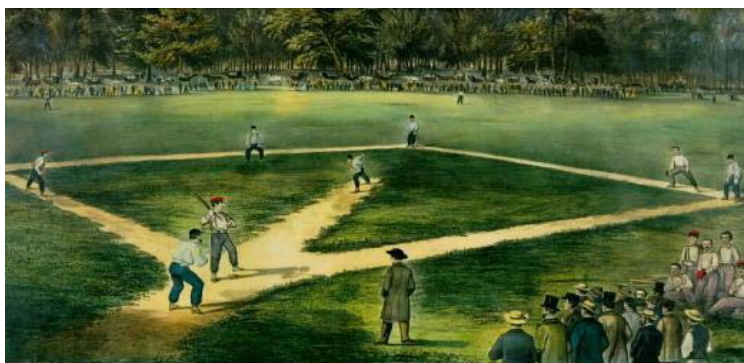


图 1-1-4 棒球运动诞生地 Hoboken

1869 年，美国出现了第一支职业棒球队——辛辛那提市红袜棒球队（Cincinnati Red Stockings）。



图 1-1-5 红袜棒球队

1871 年美国成立了“国家职业棒球运动员组织”，1876 年该组织改为“国家联盟”。



图 1-1-6 国家联盟徽标

1901 年成立另一个全国性的职业棒球组织——“美国联盟”。



图 1-1-7 美国联盟徽标

1903 年国家联盟和美国联盟统一了赛制、规则和管理机制。1920 年美国的职业棒球联盟被称为“大联盟”（Major League Baseball，MLB）。



图 1-1-8 大联盟徽标

1910 年，时任美国总统威廉姆·霍华德·塔夫脱（William Howard Taft）正式批准棒球运动为美国的“国球”。



图 1-1-9 威廉姆·霍华德·塔夫脱

1938 年，成立了世界棒球协会，后改称为国际棒球联合会，总部设在美国，是世界业余棒球运动的最高领导机构，会员国和会员地区已由 20 世纪 70 年代的 50 多个增加到现在的 112 个。1978 年国际棒球联合会得到国际奥委会的承认。国际棒球联合会于 1994 年将总部迁至瑞士洛桑。



图 1-1-10 国际棒球联合会徽标

国际棒球联合会的宗旨是推动、促进和发展世界的业余棒球运动，加强协会会员间的联系与合作。

国际棒球联合会的最高权力机构是代表大会，至少每两年召开一次，在世界业余棒球锦标赛和洲际杯赛期间举行。每个协会可派 3 名代表参加，但是只有 1 票表决权。

执委会是国际棒球联合会的领导机构，由主席、3 名副主席、秘书长、执

行主任、3 名委员和 5 名来自美洲、欧洲、亚洲、大洋洲和非洲联合会副主席组成。执委会成员由代表大会选出，并且来自不同的国家。现任国际棒联主席是美国人哈维·席勒（Harvey Schiller）。



图 1-1-11 哈维·席勒

国际棒球联合会设有法律委员会、技术委员会、发展委员会、青年委员会、裁判委员会和医务委员会。

在国际棒球联合会的推动下，现在棒球运动已传播到全世界各地，有 100 多个国家和地区开展了棒球运动。棒球在古巴、日本、韩国、南美洲、欧洲及大洋洲等地非常受欢迎，他们都属于棒球强国。

棒球运动在奥运会中的发展史比较曲折，它曾经在 1912 年斯德哥尔摩奥运会、1936 年柏林奥运会、1956 年墨尔本奥运会、1964 年东京奥运会、1984 年洛杉矶奥运会、1988 年汉城奥运会上都只作为表演项目出现。芬兰式棒球在 1952 年赫尔辛基奥运会上也曾作为表演项目。1992 年巴塞罗那奥运会上成为正式比赛项目。但由于种种原因，国际奥委会已分别于 2005 年和 2007 年的全会上宣布，棒球不再被列入 2012 年伦敦奥运会和 2016 年奥运会比赛项目。

第二节 棒球运动的特点与魅力

棒球运动的特点和魅力主要体现在以下有几个方面：

第一，棒球运动是充满快乐的运动，从挥棒击球开始，到跑动上垒，在动作配合之间激发了成就感和愉悦感，带给生活无限乐趣。



图 1-1-12

第二，棒球运动是一项参与面较广的运动，它能够突破性别、疆域、阶层、文化、年龄的差异，任何人都可以参与棒球，感受棒球，享受棒球。