

中级技术读物

# 棒球

人民体育出版社

中级技术读物

# 棒 球

邱惠群、邬漠祥、黎宝骏 编著

人民体育出版社

中级技术读物

棒 球

邱惠群、邬漠祥、黎宝骏 编著

人民体育出版社出版

体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1978年6月第1版 1978年6月第1次印刷

印数：1—11,000册

统一书号：7015·1631 定价：0.51元

## 出版说明

在毛主席无产阶级革命路线指引下，在华主席为首的党中央英明领导下，我国社会主义体育事业蓬勃发展。广大人民群众积极参加各种各色的体育运动，为革命锻炼身体。体育战线的新生力量迅速成长，运动技术水平不断提高，形势一片大好。

为了适应广大基层运动队和有一定体育锻炼基础的读者的需要，我们编辑出版了这套“中级技术读物”。这套读物力求以辩证唯物主义的观点，比较系统地介绍我国已开展的一些体育运动项目的基本知识，技术和战术，教学、训练的方法和手段，以及有关的注意事项等，因此也可作为中、小学体育教师和少年儿童业余体育学校教练员教学、训练工作的参考。

这套读物我们将陆续编辑出版，希望读者多提意见，帮助我们编好出好。

# 目 录

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 第一章 比赛方法和场地、设备、用具简介 .....    | 2   |
| 第一节 比赛方法 .....               | 2   |
| 第二节 场地、设备和用具 .....           | 5   |
| 第二章 基本技术 .....               | 10  |
| 第一节 防守基本技术和练习方法 .....        | 10  |
| 第二节 进攻基本技术和练习方法 .....        | 32  |
| 第三章 各位置的防守技术 .....           | 70  |
| 第一节 投手 .....                 | 70  |
| 第二节 接手 .....                 | 107 |
| 第三节 一垒手 .....                | 119 |
| 第四节 二垒手 .....                | 129 |
| 第五节 三垒手 .....                | 136 |
| 第六节 游击手 .....                | 141 |
| 第七节 内场手传、接球的练习方法 .....       | 149 |
| 第八节 外场手 .....                | 152 |
| 第九节 外场手传、接球的练习方法 .....       | 155 |
| 第十节 封杀和触杀 .....              | 158 |
| 第四章 基本战术 .....               | 162 |
| 第一节 进攻的基本战术 .....            | 163 |
| 第二节 全场防守的阵形和防守的基本战术 .....    | 170 |
| 第五章 棒球运动员的身体训练 .....         | 185 |
| 第一节 身体训练应注意的几个问题 .....       | 185 |
| 第二节 棒球运动员专项身体训练方法 .....      | 186 |
| 第六章 训练工作的基本要求和比赛时的主要工作 ..... | 191 |
| 第一节 训练工作的基本要求 .....          | 191 |
| 第二节 比赛时的主要工作 .....           | 192 |



棒球运动是球类运动中最富有田径特色的项目，要求运动员具备速度、力量、灵敏等身体素质，并运用径赛中跑的技术和田赛中的投掷技术，进行攻守活动。经常从事棒球运动不仅可以提高人体各部的机能，促进健康，增强体质，而且对培养人们勇敢、坚毅、机智、果断等意志也有积极作用。

棒球比赛时，要求运动员当机立断，分秒必争，协同配合，夺取胜利。例如，进攻队在击球之后，要快速果断地跑垒、偷垒或滑垒借以争占堡垒而得分；而防守队则要运用各种技术和战术配合传杀击跑员或跑垒员，灵活机智地利用短暂时机来保卫阵地。另外，在攻守活动中要运用“牵制”、“偷袭”、“掩护”、“牺牲”、“协助”等多种多样的战术，体现了棒球运动的丰富内容和军事特点。因此，棒球运动对战备训练具有一定的辅助价值。

早在抗日战争时期，八路军在西北、晋察冀等抗日根据地已经开展了棒球运动。解放后，一九五二年，我人民解放军举行了全军棒球比赛，深受广大指战员的喜爱。随后又举办了十一次全国性的棒球比赛。第一届全运会把棒球列为正式比赛项目。通过全运会的召开，棒球运动在部队和一些学校里逐步有所开展。特别是经过无产阶级文化大革命，批判了反革命修正主义路线，毛主席的革命体育路线更加深入人心，棒球运动也得到进一步普及，一些城市的工人、学生组织了棒球队开展了活动。一九七五年，日本爱知大学男子棒

球队和东京女子体育大学垒球队来我国进行友好访问，我国棒球运动也开始了国际间的交往。通过访问比赛，对增进中日两国人民的友谊作出了积极贡献。

体育属于上层建筑，是为一定的阶级和政治路线服务的。我国的社会主义体育必须为无产阶级政治服务，为工农兵服务，与生产劳动相结合。开展棒球运动是为了贯彻执行毛主席的革命体育路线，增强人民体质，丰富广大工农兵的文化生活，焕发革命精神，更好地“抓革命，促生产，促工作，促战备”。

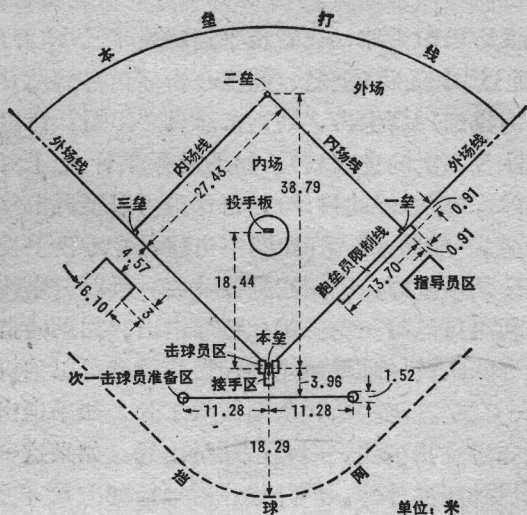
为了进一步发展我国的棒球运动，我国广大棒球运动员和体育工作者要以阶级斗争为纲，坚持党的基本路线，努力学习马列主义、毛泽东思想，批判修正主义，批判资本主义，不断提高执行毛主席革命路线的自觉性。要在逐步普及棒球运动的基础上，不断提高运动技术水平，使这项体育活动在社会主义革命和社会主义建设中发挥应有的作用。

## **第一章 比赛方法和场地、**

### **设备、用具简介**

#### **第一节 比赛方法**

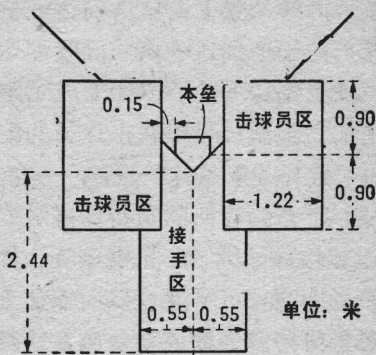
棒球比赛是在一个相当于足球场大小的直角扇形场地进行的（见图1）。双方各由九名队员出场比赛。赛前由裁判员召集双方队长选择先攻或先守。先守队的队员进入内、外场各自的防区（参阅图83）。防守的队员都戴手套，其中接



手要戴护具。在内场防守的队员叫内场手，由投手（1号）、接手（2号）、一垒手（3号）、二垒手（4号）、三垒手（5号）、游击手（6号）六名队员组成。在外场防守的队员叫外场手，由左外场手（7号）、中外场手（8号）、右外场手（9号）三名队员组成。

The diagram illustrates the layout of a baseball field. It shows the pitcher's mound (投手 mound) at the top, the bases (一垒, 二垒, 三垒) forming a diamond shape, and the outfield (外场) area. Key dimensions are labeled: 0.15 (distance from pitcher's mound to first base), 0.90 (distance between bases), and 0.90 (height of the outfield fence). The area between the bases is labeled '击球区' (Batter's Box).

比赛开始后, 攻队的九名队员按照本队预先编排好的“击球次序”, 拿上球棒进入“击球员区”(见图 2) 准备击守队投手投来的球。





这个击球的队员叫击球员。一个击球员在一次轮击机会中，如果三次都没有击中投球，或者投手连续投了三个“好球”（“好球”是指通过“本垒板”上空、高度在击球员自然站立时腋下膝以上的投球）而未击，则判击球员“出局”（“出局”就是取消该队员本次的进攻权）。如果投手累计投了四个“坏球”（“好球部位”以外的投球），击球员可以不再击球而安全进占第一垒。一般来讲，在比赛中击球员专等投手投“四坏球”的机会是不多的，也往往是被动的。所以击球员必须主动进攻，利用自己每一轮击机会把球击出。如果能击得又平又远，使守队队员一时无法接住，击球员就可以乘机迅速跑经一、二、三垒直至本垒，从而获得1分。如果击出的球在落地前被守方直接接住，则判击球员出局。如果这一球打在扇形场地以外叫界外球。界外球在落地前如未被守方接住，击球员还可以重打。击球员击球时不仅要能打高远球，还要善于打出飞向守队空当的球，这种球叫“安打球”。打出这种球能突破对方的防守而攻占垒位，甚至直接得分。但是如果击球员击出的是地滚球时，守方只要把球接住并把球传到一垒，而球又先于击球员到达一垒，就判击球员出局。如果击球员先于球到达一垒或同时到达一垒，则判为“安全”。击球员安全到达一垒后（即变成了跑垒员），下一个击球员继续击球。跑垒员可以在击球员的配合下跑向下一垒；但是守队也可在跑垒员尚未进到下一垒时持球“触杀”该跑垒员（“触杀”是指守队队员持球碰触离开垒位的跑垒员，使之出局）。例如，投手准备投球时，如果跑垒员离开原垒企图向下一垒偷跑，投手就可以向该垒上传球，该垒守场员在跑垒员回垒前持球碰触该跑垒员，就判跑垒员“触杀”出局。所以击球员击球时必须同时考虑到如何为垒上同伴创造安全进

垒的机会。

在比赛中，两人出局以前，如果一垒、二垒、三垒都有跑垒员，这是攻方有可能得分的大好局面，只要下一个击球员善于击球，打出一个“本垒打”（直接越过“本垒打线”的击球），就可以一下获得4分。

守队的投手对防守起较大的作用。如果投手投的球快而变化多，又能针对击球员的弱点投球，就能起到减少攻方击球进攻的威胁，甚至在关键时刻使攻方难以得分。

攻方三人出局后，两队互换攻守。双方各攻守一次为一局，一场正式比赛共进行九局，以九局累计得分多的队为胜队。

正式比赛一般需要裁判员四人——主裁判员一人，司垒裁判员三人。主裁判员的位置在接手身后，其主要职责是宣判投手的好或坏球以及“击”数和“球”数、跑垒员是否得分、界内球或界外球，察看和处理双方违反规则的活动。三个司垒裁判员分别站在一、二、三垒的后侧，其主要职责是宣判有关垒位跑垒员的安全上垒或出局，察看和处理跑垒员在垒上违反规则的活动，协助主裁判员执行规则。此外还有记录两人，其职责是登记双方上场队员的姓名和击球次序、记录好坏球数和出局人数以及记录比赛经过和双方成绩。

## 第二节 场地、设备和用具

本节介绍规则中规定的正规场地、设备和用具。各地可根据具体情况，因地制宜地开展这项运动。场地可适当缩小，设备和用具可因陋就简，或自行制造代用器材和用具。

## 一、场 地

棒球场呈扇形（参阅图 1）。地面的土质要松软。丈量场地以线的外沿为准，线宽 7.6 厘米。

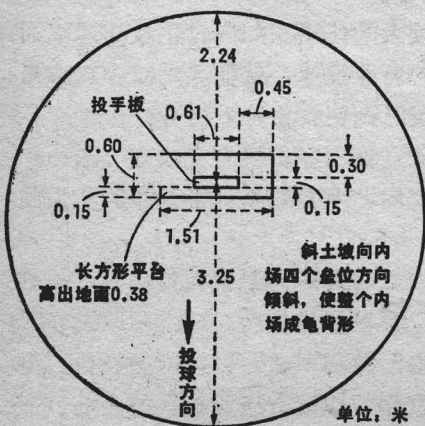


图 3

（一）投球坡和投手板（见图 3）：投球坡是用土堆成高出地面 0.25 米、直径 5.49 米的圆形土坡。

投手板是投手投球时脚踏的长方形短板。板用木料或橡胶制成，固定在投球坡上。

（二）击球员区和接手区（参阅图 2）：在本垒板左右两侧各设一个击球员区，作为击球

员击球的限制区。击球员击球时不能踏出该区。接手区为接手接投手投球时的限制区。

## 二、设 备

（一）本垒板（见图 4 之①）和垒包（见图 4 之②）：本垒是用橡皮、软塑料或木制的五边形的白色平板，钉牢在地上。一、二、三垒的垒包均为 38.10 厘米见方，用白色帆布制成，内装棕毛等软物，高出地面 7.6 厘米。垒包钉牢在地上。

（二）球棒（见图 5）：球棒用木料或铝制成，长度不超

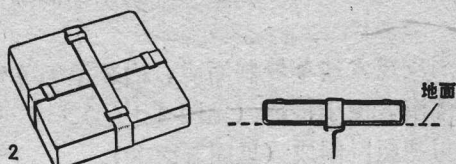
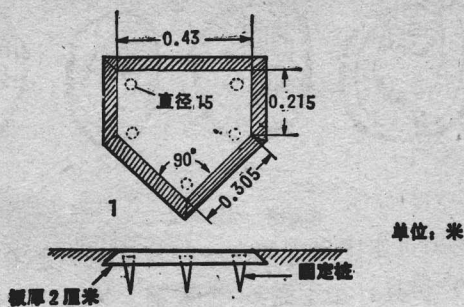


图 4

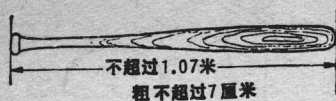


图 5

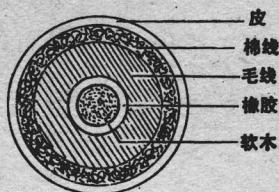


图 6

过 1.07 米，粗度不超过 7 厘米。

(三) 棒球 (见图 6)：球的圆周为 22.86—23.49 厘米。重量为 141.75—148.34 克。球面用明线缝成。

(四) 手套：手套为皮制品，内装毡料等填料。长度不超过 30.50 厘米，宽度不超过 20.20 厘米。

接手和一垒手如果用连指手套 (见图 7 之①、②、③)，

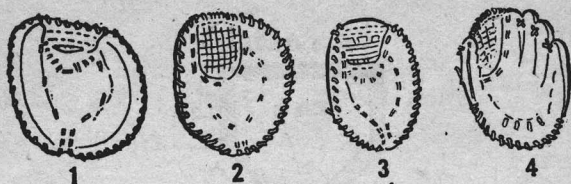


图 7

各指的指尖可用皮绳连接在一起（见图 7 之④）。

（五）护具：接手需戴用面罩、护身、护腿。面罩用钢条或硬塑料制成。面罩与脸接触部位垫以海绵等软物（见图 8 之①）。

护身用皮或人造革缝制而成，内装羊毛等轻软物，右肩部比左肩部窄，便于传球（见图 8 之②）。

护腿用硬塑料制成（见图 8 之③）。

头盔（击球员用）用硬塑料制成（见图 8 之④）。

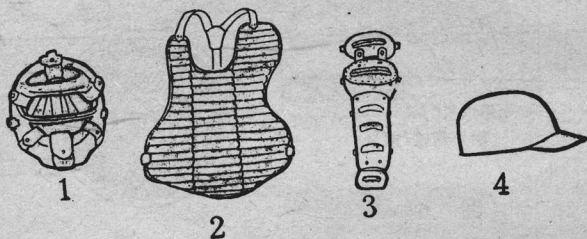


图 8



图 9

钉鞋用皮革制成。钉子为扁形，长度不超过 1.50 厘米，前后脚掌各钉三枚（见图 9）。



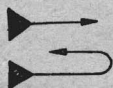
# 插图符号说明



(1) 击球员或跑垒员



(10) 动作旋转方向



(2) 击跑员或跑垒员跑垒方向



(11) 球前进或旋转方向以及动作移动方向

⑤

(3) 防守队员位置



(12) 来球方向



(4) 防守队员移动路线



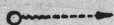
(13) 垒垫



(5) 防守队员补位路线



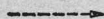
(14) 本垒



(6) 击球方向和路线



(15) 脚步移动前



(7) 传球方向和路线



(16) 脚步移动后



(8) 脚步移动路线



(9) 动作用力方向

## 第二章 基本技术

棒球运动的基本技术包括防守和进攻两大类。防守方面由传球与接球、投手技术、各位置的防守技术三部分组成。进攻方面由击球、跑垒与滑垒技术两个部分组成。

### 第一节 防守基本技术和练习方法

在棒球运动中，防守时的传接球是阻止攻队跑垒员（击跑员）上垒、进垒、得分必不可少的基本技术，也是运用防守战术的基础。在比赛中，熟练地运用传、接球技术，可以减少防守时的失误率，可以有效地阻止、削弱攻队击球进攻的力量，可以破坏攻队在组织进攻时所运用的战术，从而使攻队难以得分。因此，传、接球技术的好坏，往往是衡量一个队或一个队员防守能力强弱的重要标志之一。

#### 一、传 球

传球是两个或两个以上守队队员之间进行互相配合和运用战术的“传送带”和“运输线”。

传球动作出手快，有的放矢和及时地传球到位，是传球的基本原则。要作到这一点，就必须熟练地掌握传球方法。否则就不能在瞬息万变的情况下迅速及时地促使对方击跑员（跑垒员）出局，以及完成战术配合的任务。

(一) 球的握法：球的握法是传球技术中一个较重要的环节。一般来讲，一开始就要学会把手指放在与手指相垂直的球缝上。

握球的要领：中指、食指握在球的上方，两指略分开，拇指微屈，放在球的下方，不要把球握偏，其余手指自然弯曲并置于球的一侧（见图 10 之①）。

球与虎口之间留出一定空隙，空隙的大小应根据自己手指的长短决定（见图 10 之②）。

握球的松紧度要适当，握得太紧影响手腕的抖甩动作，握得太松球出手时容易滑脱而传不准。

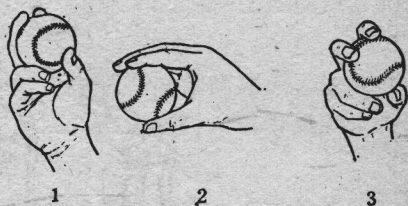


图 10

中指、食指的指端压在球缝上，两指的指向应与球缝相垂直交叉（见图 10 之③）。

(二) 传球的方法及其动作要领：传球的方法有肩上传球、体侧传球、低手传球和正反手抛球，其用途和技术动作要领各不一样。但无论采用哪一种方法，传球者身体各部位的动作必须十分协调和舒展，臂和手腕要放松。

肩上传球：肩上传球是几种传球方法中最主要的一种，也是初学传球的基本方法。

肩上传球的特点是以肩的用力为主。用力要自然，这样才能控制传球的方向、目标和球速，做到球路直、传得远。

肩上传球一般用于中、远距离的传接球配合，例如外场传向内场，内场的垒间传球等。

动作要领（以右手传球为例，见图 11）：动作开始时，

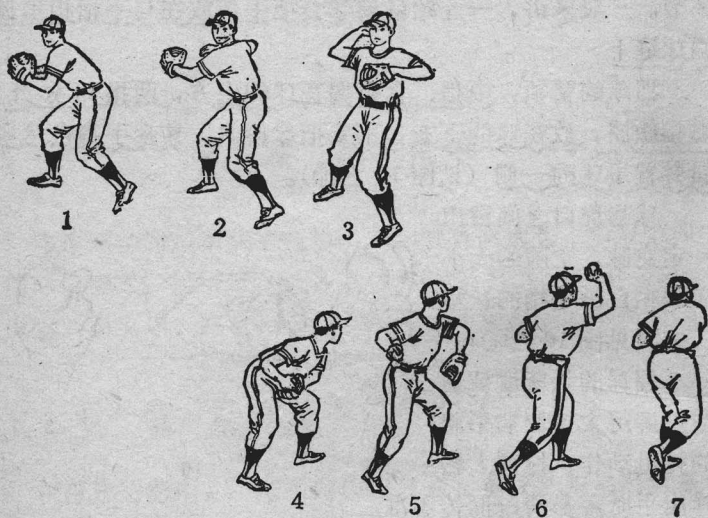


图 11

①、②、③为前视图；④、⑤、⑥、⑦为后视图

两脚左右开立，身体正对传球方向。右臂后摆引球时，肩肘向后拉开，肘与肩同高。右手持球于肩上，手腕前屈，掌心向下。肩拉开后，整个右臂各关节要放松。两眼注视传球目标。

传球时，上体右转，使左肩对准传球方向，左手自然弯屈置于胸前，身体重心移到右脚。右臂传球动作开始时，上体要保持正直，然后右脚向后伸蹬并推动臀部前移，同时左脚迈向传球方向。左脚一落地，身体重心即应随着髋关节的前送而移到左脚。左脚应落在传球目标和右脚之间所构成的连线上。落地的动作要柔和，膝关节不要僵直。先用拇指一侧触地，再过渡到全脚掌着地。落地后，脚尖稍指向右前