

棒 球

(参考资料)

球

81.6.23

中国棒垒球协会

18440

序 言

美国棒球专家比尔·阿斯博士于1980年1月至3月来昆明训练我国国家棒球混合队并给棒垒球教练员训练班讲课。我们曾把专家训练、讲授的内容和介绍的有关资料，整理成讲义印发。现应大家的要求再行整理，铅印出版供大家学习参考。

记录和整理是张振美同志主持的；参加工作的有：何启宗、殷建华、任举一、杜克和、翟恩祥、孙伯杰、马迪光、吴德周、崔峻、余胜古、陈显明和豆积虎等教练员训练班的同志。负责资料翻译工作的有：叶渭泉、梁友德和李启滕同志；口译主要是张汉槎同志。

文内插图是梁文德同志绘制的。

校阅、修改与编辑是张可宏和梁友德同志完成的。

谨向这些同志们表示衷心感谢。

中国棒垒球协会

一九八一年 北京

目 录

第 一 章	基本技术.....	1
第一节	传球和接球.....	1
第二节	挥击球.....	8
第三节	触击球.....	16
第四节	滑垒.....	19
第 二 章	位置技术.....	20
第一节	投手.....	20
第二节	接手.....	30
第三节	一垒手.....	38
第四节	二垒手.....	45
第五节	三垒手.....	53
第六节	游击手.....	63
第七节	外场手.....	70
第 三 章	进攻战术.....	74
第一节	击球战术.....	74
第二节	触击球战术.....	80
第三节	跑垒.....	83
第四节	一、三垒的双偷垒进攻战术.....	97
第 四 章	防守战术.....	104
第一节	防守.....	104
第二节	投手战术.....	113
第三节	夹杀.....	123

第四节	双杀·····	130
第五节	一、三垒双偷垒的防守战术·····	146
第六节	内场员的配合·····	158
第七节	赛前练习·····	162
第五章	比赛中的战术运用问题·····	167
第六章	训练方法·····	174
第一节	训练科目提纲·····	174
第二节	训练的组织与安排·····	194
第三节	各个位置的训练教材·····	200
第四节	击球的训练·····	206
第五节	训练投手的手段·····	213
第六节	各个防守位置的训练方法·····	222
第七节	棒球运动的引导性游戏·····	239
第七章	附录·····	244
第一节	各个位置防守打法的检查表·····	244
第二节	阿斯博士的谈话记录·····	250
第三节	关于曲线球飞越本垒时击球图解·····	281
第四节	棒球轻伤的治疗·····	282
第五节	美国棒球运动的开展及国际棒球运动的动态·····	290
第六节	棒球运动员手册之三——防守·····	296
第七节	棒球集训工作总结·····	302

第一章 基本技术

第一节 传球和接球

少年儿童学习棒球传、接球应从基本动作教练。初学者比较容易，形成错误动作。再改正就困难了。

传球：

传球不准的。主要的问题不是手，而是脚步混乱。

一、脚步伸踏：

1、伸踏脚所指的方向应该是传球方向，

2、伸踏脚不要把髋“锁住”，以免胳膊和身体成“交叉”传球。

教练方法是：在身前划一条直线（表示传球方向），以右投者为例，右脚站在直线右侧，伸踏的左脚站在直线的左侧。这样传球。髋转动灵活，上体也可随之转动，以加大传球力量。

双脚若都踏在一直线上，甚至交叉站立，髋被“锁住”，转腰不便，传球不准。

传球时，前脚要抵住身体，靠其后脚蹬地的反作用力将球传出。应避免上体过早前倾，重心过早前移。

初学儿童习惯迈大步传球，青少年力量增强了往往不愿上步就传球了。应该教会步法动作，养成伸踏习惯，为长距离传球打好基础。

二、肩髋转动：

1、传球时，右投者应先向右转体，使左肩对传球方向，肩转动同时，腰也向右扭转。象拧紧的弹簧反转一样，靠肩和腰向左转动，加大传球力量，传球出手。

2、扭转身体预备，再反转身体的传球动作自然，手臂后摆充分，可增长传球臂的半径，加大工作距离，充分发挥臂力。

三、全身配合：

1、右投者固定右脚为轴心脚，左脚向传球方向伸踏；
2、握球的右臂经下向后摆至水平部位，拉长肩臂半径；

3、前脚抵住身体、转髋转肩（肩、髋的动作基本是一致的），屈肘（领先）挥臂，最后甩腕将球传出。

“伸踏然后投”是错误的，因动作不连贯，重心容易过早前移。

“伸踏投”是对的，因为伸踏的目的就是为了投。这样传球紧凑、连贯、快速。

容易犯的错误与改正方法：

1、不转肩不转髋。这种错误是传球时双肩仍正对传球前方。传球臂的肩被“锁住”了。改正方法是：教练平行站在右投者右侧。向他的右肩伸出一只手，让传球队员向右转肩转髋，必以左肩碰触教练的手；再反转将球传出。

人们通常用下列三种方法学习动作：

- 1、靠听觉理解；
- 2、靠视觉消化；

3、靠身体实践。

每个人最有效的学习方法不全一样。有人得反复给纠正动作姿势才能学会，对这种人的“错误定型”更得花费时间予以改正。

95%的儿童，通过讲解、示范和多次模仿，能由不会到很快学会动作。可找学得快、动作掌握好的小朋友做示范，孩子们既愿意做，又愿意学。

2、手臂不充分后摆。这种错误由于不转肩不转髋，手臂难以伸展而造成“推球”出手。改正方法是：教练员站在传球者的身后，订他半转体伸出手臂，从教练员手中把球拿起，手背朝上，伸踏、转肩、转髋同时，经屈肘、翻腕、向前挥臂，用“鞭打”动作甩腕，将球传出。

传球应该充分运用全身能够发挥的力量：

1、全身转动；

2、腿的前撑后蹬；

3、肩为支点的杠杆原理：转肩、屈肘、甩腕。

若想传球准确，眼睛必须看准传球方向，伸踏同时盯住目标。

美国一名职业队队员说，他投球时不考虑随挥动作，只要用了全身的最大力量，球投出后自然会把身体带向前去。自然也就完成了随挥动作。

为了传球效果好，全身应放松。投球随挥动作是力量消逝的过程。是身体放松的过程，应是投球臂向异侧腿旁自然挥摆的动作。练习方法：在伸踏脚前放一件“小物品”（棒球亦可），投球后顺势弯腰将地上的“小物品”拾起，强化随挥动作。长、短距离传球都应该这样练习。

随着儿童年龄增长，臂力增强，投距也增加。伸踏步相

对也要增大，这就更需要加强后蹬力。

动作不正确，会引起不良后果。如果三垒手向一垒传球。重心过早前移，球走大抛物线，则容易偏高而且无力。改正方法：重心降低、伸踏步伐加大，后蹬充分。

将髋“锁住”，传球易偏。改正方法：身前划一条直线，观察双脚站位（前面已讲）。

学会原地传球之后，则应教练在移动中传球。首先学习垫步传球和前交叉步传球，应注意的是，右脚前迈，足尖须向外斜出，这样转髋灵活、自然、放松。

传球的几种练习方法：

1、屈腕扣住塑料杯（不易摔碎的物品为原则），举臂屈肘（固定肩、肘），单靠甩腕将塑料杯投出。这种练习还可改正手臂后摆时，持球手背不朝上的错误。

在冬训时，要求队员经常打羽毛球，发展腕力。

2、单膝跪地（右投者跪右膝）练习转髋、摆臂、向前甩腕（徒手或者用球，结合随挥动作练习）。

3、双膝正跪地上，利用腰部自然转动，练习举臂、抬肘、甩腕动作（徒手或用球）。

4、从手套中掏球，食、中指和拇指应迅速反应都压在线缝上，握球不要过紧，免得“锁住”手腕子。要从手套中取球快，拿得稳。

肩上传球最准确。因为传出的球回旋，球走直线，飞行路线长，容易接准。

作为内场手，除肩上传球外，还应掌握体侧和低手等传球动作。无论哪种传球，球出手应用食、中指切球的后中部，使其运行有规律，不跳动，不转弯。

5、传球的目标要清楚、要细、要有点。可在墙上划出

几个圆圈，标上“得分号数”，进行投准比赛或有目的的投点练习。

在美国有人举起手套做目标，规定距离传球：手套不动接球得三分；移动手套接到球得二分；脚步移动才接到球得一分；无法接到球不得分。以此提高投准兴趣。

接球：

象选择合适的棒子一样，每人都应选择一只适宜的手套。一般内场手可戴小一些的套子，球进手套以后敏感性比较强。

接球的方法应是随来球顺势后收。不能用手套或手去抓球。最初可不戴手套，互相抛接，练习后收动作。

接腰部以上的球，手指向上；接腰以下的球，手指向下。接身体左侧的球，拇指应朝上（以右投者为例），正手接球；过了身体中轴线右侧的球，拇指应朝下，反手接球。手臂在体前画圆可检查手套接球形状正确与否。

为了传球出手快，腰、胸之间的来球有时可用低手（下手）接球的方法，顺势后引，加快出手时间。

要尽量用双手接球，一是接球稳，二是传球出手快。

接球与传球应该同时学习和训练。传、接球动作基本掌握以后，要求以接球人的传球肩为传球目标。如果来球稍微传偏，则要移动脚步，跑到传球臂一侧的肩正对来球，接后连贯传出。既协调，又自然。因为棒球是时间与距离的竞争。应该明确，移动步伐、垫步同时就是接球的一刹那。

接高飞球的方法有两种：

1、上手接球：接球点在脸前头上。手套掌心向上，手指朝后，手腕后仰，正对落球。注意手套不要挡住接球视线。

2、下手接球：接球点在胸腹前。手套掌心向上，手摆朝前，易接垂直下落之球。

上述两种方法各有优点，练习时，两人相距10米左右、互相投出高飞球，用不同的方法练习接球。

如何接反弹球：

球落地反弹到最高点下落的过程是最好的接球时间。

若估计一跳下落时能接到球，则一定要冲前去接；若第一鼓来不及接，则判断在第二跳下落时接；依次类推。但最好不要等球落地上升时去接，因无法估计球从不平的地面反弹后的无规律变化。当然，为了争取时间，应尽量使球少落地。

练习方法：

1、可先不戴手套，用旧网球浸水后，在平地对面互抛，冲上接一跳反弹球练习。地面平坦，球弹地后较有规律，容易掌握球性。这种练习可以训练反应能力。熟练后，戴手套接一跳或几跳球。

2、也可以在球落地刚刚弹起时，用手套去“兜接”，这种近身接球的方法一般不太受地面凸凹不平的影响。最初可用“跨下自抛自接反弹球”练习：开立屈膝弯腰，一手向两腿中间地上抛球，用手套“兜接”刚刚离地的反弹球。连续抛接，可提高适应能力。

内场手的接球姿势：

投手准备投球时，内场手双腿开立、屈膝，重心在前脚掌上，全身放松，双手可轻扶膝盖。投手一投球，双手下垂，准备移动接球。

若击出地滚球时，要移动到来球的正面，右足跟与来球成一直线，右足尖向外与来球约 45° 角（右投为例），左足尖

向外约成 30° 角，双脚分开同肩宽或稍大些。要屈膝深蹲接球。膝盖向外展，手套触地，指尖向下，上体微前倾，作为“后挡网”可挡住反弹起的球。若一旦反弹成高球，双膝伸直，两肩上提收臂，也可用身体阻挡，以免漏接。

若按上述正确动作接球，然后垫步传球则迅速、自然、协调、有节奏，传球也准确。

击向身体两侧的球，用前交叉步起动，然后绕小弧面对来球，按正确姿势准备接球。

练习方法如下：

1、由准备接球姿势移位：队员列队散开，教练员可用手势或口令指挥全队进行步伐练习，如向两侧交叉步起动移向接左、右侧球的位置；交叉步转身跑三、四步，移位到接侧后方球的位置；向侧前方上步跑向接前方来球的位置；头后球，转身跑几步，再迎前准备接高飞球。

应该注意的是，移位后应迅速做出接球的准备姿势。

2、戴手套做第一项各种练习，不同的是移位后，要做假接假传的徒手模仿连贯练习。

3、队员可站成一路纵队，教练员对面抛各种球，队员依次接传。检查动作是否正确。

击球基本动作练习方法：

1、学习正确握棒和站立方法，以及拧腰、快速轻微伸踏动作；

2、两臂屈肘背后夹棒、练习拧腰、伸踏（两个动作同时做）；

3、两臂屈肘背后夹棒、练习拧腰、伸踏，然后蹬地、转髋；

4、正规握棒、做拧腰、伸踏、蹬地、转髋练习（棒不

挥击)；

5、练习“击内角高球”：教练喊：“击内角高球！”队员集体挥棒做下砍动作，让棒子停留在“击球点”上，不随挥。用以检查；

1、转髋没有？

2、棒头是否朝上

3、棒头是否在手腕前边

4、“击球点”是否在本垒板前面

5、练习“击外角低球”方法同上。队员集体做上挑动作，也使棒子停留在“击球点”上，不随挥。用以检查；

1、手腕在棒头前面没有

2、棒头朝下没有

3、转髋冲力与“击球点”成一直线没有

总之，击球必须结合空挥棒，抛击和击各种球的基本动作反复练习，才能逐渐提高打击能力。

第二节 挥击球

“打棒”是最难教、也是最难学的一项技术。

美国著名的强打手 Ted Williams 曾经说过：“我卅八岁退休。在我退休的那一天我仍在学习打棒。”

当我们开始学习打棒的时候，天天都要练习打棒。有时一天要练两次。最要紧的是棒子的重量对你要合适，拿在手里感到舒服，手腕活动灵活。在美国有些小青年喜欢拿一根重棒，挥起来身体摇摇晃晃的，渐渐形成了某种错误动作，以致后来很难改正。为今后中国棒球运动的发展，应该为小孩准备小而轻的棒子。

检查棒子的重量是否合适的方法是：双手握棒，两脚左右开立，腿自然弯屈，用手腕控制棒子。连续向左右（侧后）甩动，并以棒的粗头击上臂，上体与胳膊不摇动。如果动作轻松自然，证明棒子的重量合适，否则棒子的重量太重了。

一、握棒方法：先以手指指根触棒，再弯屈四指将棒握住，最后再压上拇指。使两手第二指关节成一条直线，或上手的第二指关节对准下手的第二和第三指关节的中间部位。不能用手掌握棒，也不能使两手的第三指关节成一条直线。

最忌讳的是握的太紧，这样就把手腕“锁住”了，影响了手腕的灵活性；同时由于很紧张，容易造成反应太慢。手腕的动作在击球技术中是非常重要的。

二、站立方法：两脚分开比肩宽，腿自然弯屈，身体重心放在前脚掌上。站立动作要自然舒服又便于小步伸踏。站立的位置以球棒能遍及整个本垒为宜。

三、伸踏：（以右打为例）

1. 当投手投球出手瞬间，右脚踏地，左脚沿着地面向来球方向迈出一小步，以脚掌内侧轻轻触地。而身体重心不前移，仍保持在右腿上。左脚向前伸踏的同时向后引棒。手臂和全身自然放松。

2. 什么时候开始做伸踏动作，时间上可以调整：如果投手投球很猛很快，当投手向后摆臂时开始伸踏；相反，如果投手投球较慢，可在球离手后再开始伸踏。

3. 伸踏步幅一定要小，因为步幅大了必然身体移动大，重心起伏大，这就很难打好棒。（本来移动的球棒去打移动的球就是很困难，如果身体移动大，就形成三个移动的因素，因此就更难打好球了）

4.伸踏时，身体重心一定保持在右腿上，不能向前移动。因为击棒的发力开始于右脚掌的内侧，进而推动腰部的力量。而伸踏只是为发力作好准备，不是发力的开始动作。

5.伸踏脚的落地点要固定不变。

四、挥棒动作：

头从前肩向后肩移动。

击棒开始，下颌贴住前肩，击中球时下颌贴住后肩，目的是使眼睛始终盯住球。握棒的手臂自然弯屈离开身体。双肩平行或左肩稍低于右肩。投手投球开始之前，尽量放松；当投手向后伸展手臂时，要做好击球准备，投手向前摆臂时，你要全神贯注，充满信心地准备“打出去”“打赢他”。

击棒与投球的动作原理是一样的。只是打棒后引动作较小，引棒时右臂同样也不能抬肘。

五、如何打内角高球？

最难打的是内角高球。两点之间直线距离最短，击球的方法是：

1.打内角高球只有一个点，即在本垒前面二呎左右。

2.将球棒从右肩直接向下砍。开始时左腕正对投手方向。棒中球前手腕水平用力，中球时手腕向前滚动。手臂自然弯屈。

3.完成击球动作后，身体向一垒方向冲出去是正确的击球动作。

关键在于动作要快速、紧凑。棒球是时间与距离的一种竞争。在打内角高球时，右脚掌的蹬推、腰部的扭转和手腕的甩动，要快速、有爆发性。而且必须由上直接向下挥棒。打“本垒打”是靠速度而不是靠臂力。用力下挥的球棒击中投球时，球往往急速向上旋转，这一旋转使球边上升边前进，

直送通方。

六、怎样打低球。

首先要明白，打低球和打高球的方法不同，切记不能用打高球的方法来打低球。打内角高球的击球点必须在本垒前方，而打低球，就可以在本垒前方、上方和后方三个点上。这样，打球的时间要比高球充分一些，一看是低球就可以稍微等一下。而高球不能等。打高球时，球棒是由上往下打的。而打低球时球棒是由上往下，再由下往上打的。中球时要用扣腕动作，中球后再翻腕随挥。随挥的终止部位和打高球的随挥终止部位一样，都在大臂的中部。

打低球最重要的一点，就是下巴要挨着锁骨，头微向下，眼睛向下看并盯住球的中心。这种打法和日本的打法基本相同，唯一不同的就是手腕的加力（击球员在击球以前都要用手腕往两侧用力挥棒，棒要接触左右上臂）。

美国有个著名的强打手Ted Williams 曾经说过：击球时用90%的身体力量，但用110%的手臂力量。

击 球

最近比赛中的安打少了。我认为有两个原因：一是防守有进步，二是这些天一直训练投手投不同的点和变换球速。结果是投手的投点能力有提高，并且能给击球员投出变速球。在头几场比赛中，我每天都看见你们在击球质量上有些提高，有所改变，投手投球多是偏高快球，速度没有变化。所以，击球员都打得很准，能打得出去。

但最近几场比赛就不同。投手投偏高球，击球员打出界外球，偏低球打出很慢的地滚球，被杀出局了。原因是击球员用打高球的方法对付偏低的球。昨天我只看见有几个人打的方法是对的。棒子往下顶，这样打偏低的球能打好。

今后要多做打低球的练习。例如抛击练习，互相抛击不同点的球，增强击球能力。这是一个问题。第二个问题是投手投球速度有了变化。投手应该知道，并不是把击球员投杀出局才是好投手。当然投杀是好的，但是真正的好投手是投出的球使击球员打不好。前天一场比赛中，我看见投手先投出一个快速好球，一击，第二个投出偏外快球，击球员击出界外球，成二击。第三个球，投出变速球，击球员没掌握好时间差，击出慢地滚球被接杀。我认为这个投手投得好。现在投手动脑子了，投球也有了变化，至少能投二、三种球了。目前投手的水平提高了，但击球水平还较差，所以今天我们回过头来提高击球能力。

我讲过两个要领是如何用腰部的暴发转动和左右手腕的甩动来提高快速挥棒的能力。要记住：打内角高球，要在本垒板前打出去；打内角低球也同样在本垒板前打出去。投手投了两个内角高球后，改投外角快球，如果你探身去打，就只能打出缓慢的地滚球。打外角球时，击球点比较靠后，要等一下再转髋，不要转的太大，髋要对准右场方面。击球员要时刻想着本垒的位置，对投手的投球要有所预料。如果预料投手投外角球，你看球时就有外角球的形象，在技术上就能用髋关节去迎接它，把髋关节对向一垒，棒头在手之后，这样就能把外角球打到右外场或中右外场去，就能把球打好。如果投手投偏里内角球，髋转的快一点，在本垒板前打出去。换言之，内角球反应要快点，外角球反应要稍慢点。最初教你们打的内角高球，要求反应和动作都要最快。如果你预料是外角球反应可慢些。击球动作，由慢到快较易做到，相反准备打快球，而要改打慢球，那是不容易的。

在美国有的教练主张：偏内角球往外撤步拉开打；偏外

角球往前踏，髋关节关闭一点打。我不相信击球员有这么快的反应。我的感觉，有些教练也同意，伸踏步法基本上要一样，伸踏点也要一样。快慢的反应是靠转髋的动作和手腕的爆发力来控制。基本上脚的动作都一样，重心在后，重要的是手在棒头之后。

投手投快速外角偏高一点的球时，球出手的动作是一样的。打这种球时棒头朝投球点，髋关节也朝投球点转，打完后靠随挥帮助，跑向一垒。特别记住的一点是：并不是单纯的迈步，而是用髋关节转向投球点的动作和力量带动起步跑出去。

击偏里的球时，转髋要快一些，用手腕爆发力在本垒板前打出去。低球呢？在本垒板前沿线上打出去。打这两种球前，重心都在后，转髋要快些，慢球则等球来再打。

有的队员击球有困难，主要是伸踏过早。作为准备上场击球的等打击球员，要观察投手手型，球速、转动、出球点及其快慢和习惯。做到心中有数。打快速球时，要在投手球一出手时，开始做挥击动作。但是球出手时重心就已经往前倒，是打不好的。唯一的办法是球来时做伸踏，重心在后，用爆发力来对付来球。假如换了投手，他投变速球、曲线球，就得另外考虑了。球速慢时要等球出手后再做挥击动作。

比赛时击球员和投手在不停的斗智。击球员是在估量球速和自己的挥棒速度来击球的，而投手则利用球速和你击球的时间差使你打不好。

现在我们训练投手投快速球有三种：一、一般快速球。二、突然加快的球。三、稍许减速的快球。

七、打各种曲线球和下坠球

作为一个好的击球员要能看出球速，旋转方向。球顺时