

素·质·教·育·书·系 学·生·体·育·知·识·丛·书

棒球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：张可宏



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

棒球与垒球

编著：张可宏

知 识 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

棒球与垒球/张可宏编著. —北京:知识出版社,1998.7

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1701-0

I. 棒… II. 张… III. ①棒球运动-普及读物②垒球运动-普及读物 IV. G848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 14978 号

丛书编辑:张高里

责任编辑:刘 深

装帧设计:天 鸣

责任校对:梁熾曦

技术设计:张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话:6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 7 月第 1 版 1998 年 7 月第 1 次印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/32 印张:5.375

字数:113 千字 印数:1—5000 册

定价:5.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书所介绍的内容主要包括：棒、垒球的起源和发展；传球、接球、投球、击球、跑垒等基本技术；防守战术和进攻战术；棒、垒球比赛及其规则等。本书对棒、垒球技术基本知识的介绍，比较全面、详尽，并辅大量线条图，文图并茂。本书适于棒、垒球的初学者和此项运动的业余爱好者阅读。

目 录

第一章 棒、垒球的起源与发展	1
一、棒球的起源与早期情况.....	1
二、垒球的起源与发展.....	7
三、棒、垒球在我国开展的情况.....	8
四、棒球与垒球的区别	10
五、棒、垒球的比赛方法	14
六、棒、垒球运动的特点	16
第二章 传球与接球	19
一、传、接球的特点和重要性	19
二、怎样戴和使用手套	20
三、正手接球与反手接球	21
四、熟悉球性	22
五、接球技术	27
六、传球技术	31
第三章 投手投球	38
一、投手的类型	38
二、握球方法	40
三、投球姿势与踏板	40
四、正面投球	41
五、侧身投球	46
六、曲线球和变化球	49

七、棒球投手犯规的 13 项行为·····	56
八、垒球投手投球·····	57
第四章 位置技术 ·····	63
一、投手的位置技术·····	63
二、接手的位置技术·····	65
三、一垒手的位置技术·····	69
四、二垒手与游击手的位置技术·····	71
五、三垒手的位置技术·····	72
六、外场手的位置技术·····	73
第五章 击球与跑垒 ·····	75
一、击球·····	75
二、跑垒法·····	88
第六章 棒、垒球的防守战术 ·····	96
一、八种基本局面·····	96
二、补位和接应·····	97
三、防触击战术·····	115
四、防一、三垒有跑垒员的战术·····	117
五、触杀·····	118
六、夹杀·····	119
第七章 棒、垒球的进攻战术 ·····	122
一、击球次序的安排·····	122
二、击球战术·····	123
三、跑垒战术·····	124
四、偷垒·····	127
五、指挥与暗号·····	130
第八章 棒、垒球比赛须知 ·····	133

一、规则.....	133
二、裁判.....	147
三、记录.....	149
附录 1 美国的职业棒球	151
附录 2 日本的职业棒球	159

第一章 棒、垒球的起源与发展

一、棒球的起源与早期情况

人类的祖先在生存斗争中逐步学会各种必要的技能，进而与健身活动结合，产生竞技形式的娱乐活动——体育运动。

用棒打球的游戏在古代的中国、希腊、埃及和罗马的文物、图像等中都有所反映。有关的最早历史记载，是在12世纪中期的法国和西班牙。那是作为当时的一种习俗，在复活节（每年春分月圆后的第一个星期日）庆祝后的游戏：所有的人都涌向主要的大街，兴高采烈地各执一根棍棒打一个球。这种游戏传到英国并发展成“板凳球”，其形式类似现在的板球，它的名称是由游戏中所使用的挤奶女工的小板凳而来的。游戏方法是：一方的队员用一球掷打一只四腿朝天的小木凳，而对方队员则用棒去打或拦截掷打目标的球。经过一段年月，小木凳从一只增加到四只，攻守也轮流在各“垒”进行。经逐渐发展、演变，它被称作“圆场棒球”并成为流行于英国，受青少年所喜爱的一项球类游戏。有关这项运动的最早史料是数百年后的1744年出版的《袖珍小画册》刊印的一幅版画，绘有儿童玩棒球的场面，该书同时也提到圆场棒球。

早期到美洲定居的英国侨民也把圆场棒球、板球和器材

设备带到美洲。约在 18 世纪初,游戏者舍弃了老式的球棒和球,又把木桩埋在地上作为“垒”。游戏的方法是圆场棒球与板球的结合,并增加了游戏者们想出来的新技巧。游戏规则主要根据当时参加者的人数和可用的设备而定。这年代早期的球是用碎布做芯,外用粗线缠到有足够硬度和大小合适为止。球棒是用树的枝干做成。游戏的内场呈三角形,地上埋木桩为垒,分别在投手后和现代棒球的一垒和三垒位置;两木桩之间的距离一般约为 60~75 英尺(合 18.29~22.86 米)。那时的游戏没有严格规定,队员的人数不限制。击球员如能把投手的投球打出去,就可以在被杀出局前尽可能多地跑垒,垒上属安全站。守方可以用球投掷正在跑垒的攻方队员使其出局,追掷队员时允许其他人加入游戏。跑垒从本垒逆时针方向跑向一垒位,再从投手背后横越场区跑到第三根木桩,最后回到本垒(见图 1)。

这种原始棒球在当时美洲殖民地的新英格兰地区(美国最东北部地区,包括今缅因、佛蒙特、新罕布什尔、马萨诸塞、罗德岛、康涅狄格等州)很普及,但场地的形状和大小

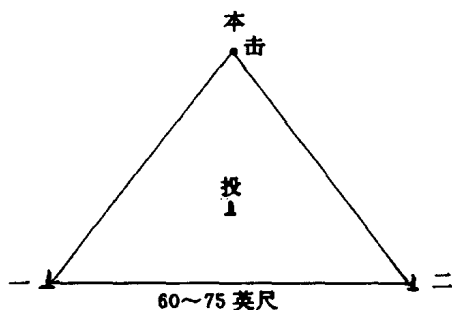


图 1 早期圆场棒球内场示意图

各不相同,名称也很多,如“城堡球”(Town Ball)、“一只老猫”(One Old Cat)、“马萨诸塞球”(Massachusetts Game)、“门球”(Goal Ball),也称“棒球”(Base Ball)。

关于近代棒球运

动起源于美国还是英国，长期以来都存在争议，19 世纪末期，争论逐渐高涨。

被称为“棒球之父”的亨利·切德威克（Henry Chadwick）是棒球比赛记录表的发明人。他表示，美国棒球是出自英国的圆场棒球，它传到美国后，变成了“城堡球”，再演变成棒球。他是这种演化的目击者，他在儿童时在英国看到过圆场棒球比赛，在美国，他看到了从圆场棒球——城堡球——棒球的发展过程。

斯波尔丁（A. G. Spalding）是一位著名的运动用品商店的创始人、优秀投手和《棒球指南》的发行人。他声称，棒球是美国人的发明。

1905 年，美国成立棒球起源调查委员会并进行工作。1907 年作出的调查结论是：棒球是由阿布耐·道布尔戴（Abner Doubleday）将军于 1839 年在纽约州的库珀斯敦（Cooperstown）发明的。1839 年夏的一个下午，在上纽约州奥特塞戈湖滨的库珀斯敦，奥特塞戈高级中学与格伦重点中学的男生进行城堡球的比赛，奥特塞戈队的阿布耐·道布尔戴不但参赛，且当场制定了规则，划定了场地范围，设定了各垒位，并把这项游戏称作棒球。

这一结论虽被较普遍地接受，但仍有争议，因为还有另一种说法：阿布耐·道布尔戴是南北战争中联邦政府军的优秀战士，1839 年一直在西点军校而没在库珀斯敦，从来没为棒球做过什么工作甚至没有看过棒球赛。

一些权威人士也对此表示否定，认为棒球是由英国移民传到美国，在英国圆场棒球基础上发展起来，而逐渐成为美国的“国球”。

1840 年时,棒球在美国青少年中已开展得很普及。1842 年,纽约人草拟了一个棒球场地图,成年人也开始喜欢和从事这项游戏,并扶植它发展成一项重要的运动项目。

此后,棒球比赛场地随着游戏的发展和水平提高而逐渐演变。

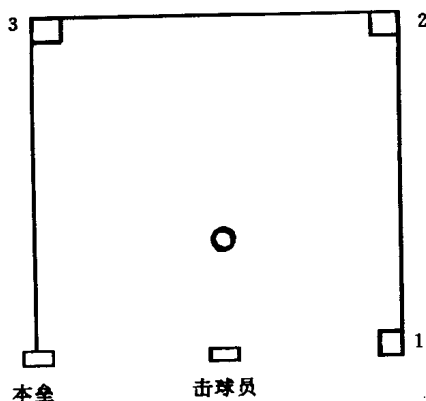


图 2 城堡球场地

图 2 是城堡球在 1845~1860 年在波士顿所用的场地,尺寸不等。游戏的队员为 11~16 人。

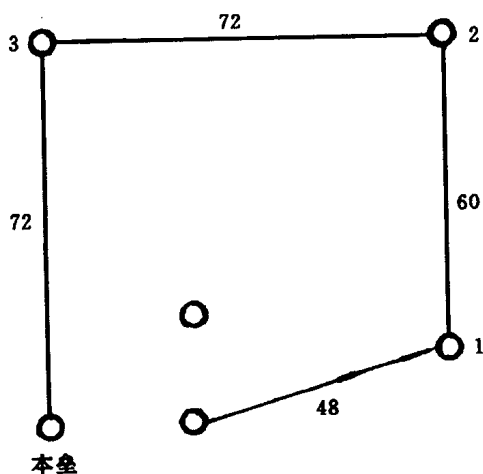


图 3 纽约球场地

当时的游戏名称也不同,纽约人称它为纽约球。图 3 是一直沿用到 1846 年的纽约球场地,它已规定出场地的尺寸(单位是英尺)。

1845 年,“纽约人棒球俱乐部”在纽约成立,它是历史上第一个这样的组织。俱乐部立即

着手设计满意的比赛场地和制定出标准的比赛规则。新型场地呈方形(见图4),是亚历山大·卡特赖特(Alexander Cartwright)设计的。他是一名制图员和测量员,经常与朋友打棒球,在对比赛方法、比赛规则和场地等进行了研究和对照后,制定出正式比赛场地和较细的棒球

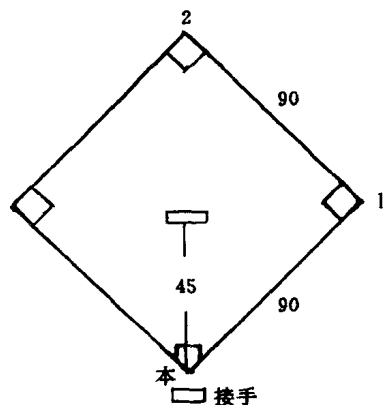


图4 纽约人棒球场地

比赛规则,例如规定“禁止用球直接掷打跑垒员使之出局”的触杀方法等。这一标准化的举措,在棒球发展史上具有重要意义。1845年制定的统一规则,其中某些规定至今仍在使用。次年,他又设计出扇形场地,并几经修改一直沿用到现在。

1846年6月19日,在新泽西州埃利西安球场,按制定出的统一规则首次进行棒球比赛。由“纽约人棒球俱乐部队”邀请“纽约九人队”比赛。卡特赖特亲自担任裁判员,执行新规则。

1852年,比赛首次使用了正式的比赛记录表,运动员首次穿戴棒球服装——白上衣、蓝长裤、蓝白两色的腰带和白色帽子。

1858年,规定正式比赛为九局,取代了以前以先得21分的一队为获胜队的规定。到1858年,在纽约和新泽西两州已成立起25个业余棒球俱乐部。各俱乐部所有的球队进行了比赛,并成立了全国棒球运动员联合会(The National Associa-

tion of Baseball Players)。

1865 年,棒球运动开始职业化。到 1869 年,世界上第一个职业棒球队——辛辛那提红袜队在美国宣布成立。随之,许多职业球队联合成各种不同的联盟。1871 年,职业运动员联合成立全国职业棒球运动员协会,1876 年改称全国职业棒球俱乐部联盟,简称全国棒球联盟。它是现存职业棒球组织中历史最悠久的。比赛也逐渐由俱乐部间比赛、联盟间比赛,扩大为世界锦标赛、全明星赛等。有关美国职业棒球的情况,另述于后。

1875 年,开始使用一种简陋的分指(五指)手套来接球。在此之前,是用徒手接球的。由于球的硬度提高,击球技术提高,传球力量与速度加大,职业球队间的比赛频繁与激烈,促进了器材、用具的发展和改进。同年,接手开始使用护面。

1879 年,美国首次使用正规的裁判员主持比赛,并举办了首届裁判员训练班。

随着国际交往的扩大,棒球越出美国,传播到南美洲、亚洲的国家和地区,不断赢得群众的喜爱,比赛也逐渐正规化,各地相继成立起俱乐部、联盟等组织。棒球运动的发展进入一个新时期。

1938 年,世界业余棒球锦标赛首届比赛在英国伦敦举行。锦标赛每逢双年举行。

国际业余棒球联合会于 1976 年由 27 个国家发起并组成,并得到国际奥林匹克委员会的承认。

1978 年 5 月 20 日,在希腊雅典召开的国际奥林匹克委员会全体会议上,通过棒球为奥林匹克运动会正式比赛项目。

棒球运动虽然开展得较早并已传播到全世界,但发展不

平衡。它在美国、日本被奉为“国球”，在古巴及南美洲、韩国及中国台湾省也是深受群众欢迎和开展得很普及的运动项目，在欧洲及大洋洲的发展和提高也较迅速。

二、垒球的起源与发展

垒球是从棒球演变而来的，约比棒球运动晚 50 年。垒球运动的发明者是美国人乔治·汉考克（George Hancock）。

据资料记载，1887 年的感恩节，美国芝加哥市的法拉格特划船俱乐部（The Farragut Boat Club of Chicago）的会员们在体育馆里聚会时，用拳击手套作投掷的游戏，有的会员用扫帚柄作棒子去打掷过来的手套。与会者都兴高采烈。汉考克就把会员分成两队，用垫子铺成内场区，用扫帚柄作球棒、拳击手套作球，打起棒球比赛来。这件事启发了汉考克：如把在室外进行的棒球运动做一番改革，使之适合在室内游戏，当严冬和风雨天气时，就能满足嗜爱打棒球的人们的需要了。汉考克拟定了一些简要的规则，又对器材设备做了必要的准备和修改后，组织会员们再次分队比赛。这是第一次室内棒球（Indoor Baseball）比赛。

这种被称为室内棒球的新项目，由于场地减小，技术难度相应降低，它的娱乐作用与竞赛性吸引了越来越多的人参加。1900 年，室内棒球又搬到室外去打，并且迅速地传播到其他地方。这项运动在形成与发展过程中，它的名称、游戏方法、场地和器材等方面，也经历了混乱和反复的过程，单是球，就有 12 种不同的尺寸。

1933 年为了把室内棒球与棒球区别开，把它定名为

Softball，中国称为垒球。成立了美国垒球协会，制定出统一的垒球规则。

由于垒球运动的特点，使它具备广泛的适应性，它的发展速度和参加人数迅速增长，并在 1950 年发展成为国际运动项目。1952 年成立了国际垒球联合会，总部设在美国俄克拉何马州的俄克拉何马市。1977 年国际奥林匹克委员会决定把垒球运动列为奥运会的正式比赛项目。

国际垒联举办世界女子垒球锦标赛（始自 1965 年）和世界男子垒球锦标赛（始自 1966 年），每四年一届。又自 1981 年开始举办由 19 岁以下的男子和女子垒球运动员参加的世界青年垒球锦标赛。

三、棒、垒球在我国开展的情况

1873 年，清政府选派去美国的首批留学生组织了“中华棒球队”并多次争得荣誉，这是已知的最早的中国棒球队。它们回国时也带回这项运动，与此同时的另一途径是西方宗教和文化教育的输入。我国早期的棒球活动始见于 1845 年的北京汇文书院和上海圣约翰书院两所教会学校。国内最早的棒球比赛是 1905 年 6 月 2 日在上海举行的圣约翰书院对青年会这两个华人队的比赛。棒球运动在 1911 年前仅局限于北京、上海的几所教会学校中开展，辛亥革命后逐渐发展到江、浙、粤、鲁、湘等省的一些大城市，并列为地区性、全国和远东运动会的正式比赛项目。

垒球运动是 1915 年在上海举行的第二届远东运动会上，由菲律宾女子垒球队进行表演后传入我国的。当时教会学校

的一些外籍教师、传教士、归国华侨和回国留学生，也都是垒球的传播者。早期传入我国的棒球运动和它在国内的开展，对我国垒球运动的开展也产生一定的影响。起初，只在上海的一些学校，主要是女校或女生中开展。随着发展，垒球也成为华北运动会、全国运动会的比赛项目。

综观旧中国的棒、垒球运动，开展的范围局限性大，发展缓慢，提高幅度小。

新中国成立后，棒、垒球被列入全国体育竞赛计划和正式比赛项目，举行全国联赛等，也被列为体育院校、体育系科的球类课程。随着国际交流的扩大，我国的棒、垒球水平迅速提高，走出国门，达到亚洲和国际水平。1979年3月，中国棒垒球协会在北京成立，1981年中国棒球协会分出，并加入了国际业余棒球联合会。1984年中国在亚洲棒球联盟中取得合法地位，中国棒球协会主席连续被选为亚棒联副主席，秘书长被选为亚棒联青年委员会委员。从1985年起，中国派队参加了亚棒联每两年举行一次的亚洲棒球锦标赛，1991年在我国北京举办了第16届亚洲棒球锦标赛。中国队成绩一次比一次好。亚洲的棒球具世界水平，除日本、韩国和中国台湾亚洲“三强”外，澳大利亚、关岛、菲律宾等队都实力很强。经过艰苦努力，中国队于1989年第15届亚洲棒球锦标赛上击败关岛、苦战菲律宾，取得第四名。中国棒球队在冲出亚洲，走向世界的道路上已取得长足进步，展望前面尚任重道远，仍须倍加努力。

我国目前只将女子垒球列为正式比赛项目。自1974年恢复以来，稳步发展，脱颖而出。1979年，中国垒球协会参加国际垒球联合会。1986年，亚洲垒球联合会正式确认中国为

亚洲垒联会员。中国垒球协会副主席被选为亚洲垒联副主席，另一中国垒协裁判委员会成员当选为亚洲垒联裁判委员会副主任委员。

1975 年日本东京女子体育大学垒球队来访比赛，是在我国举行的首次正式国际交往。1977 年中国青年女子垒球代表团首次出访日本。此后，中国垒协派队参加国际垒联、亚洲垒联举办的各种正式比赛和国际优秀垒球的邀请赛、锦标赛等，都取得前三名以内的好成绩。1996 年在第 26 届奥运会上中国女子垒球队艰苦奋斗，夺得亚军，确立了中国垒球国际劲旅的地位。

四、棒球与垒球的区别

垒球脱胎于棒球，它们在各自的发展过程中不断演变，专项特点越来越明显。但由于它们的渊源关系，垒球与棒球从开始到现在的发展演变过程中互相影响又彼此取长补短。这种关系仍在继续，并成为促进棒、垒球运动发展提高的一个积极因素。

由于棒、垒球运动的不断发展，领导和制约它的竞赛规则几乎每年都有某些内容的补充和修改。这里只将它们的主要区别介绍于下（表）：