



全民健身项目指导用书

垒球

Leiqiu

主编 王 广

王 兵

审订 张金国



出版集团有限责任公司



全民健身项目指导用书

垒球

Leiqiu

主编 王 广

王 兵

审订 张金国



图书在版编目(CIP)数据

垒球 / 王广, 王兵主编. — 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2009. 12

全民健身项目指导用书

ISBN 978-7-5463-1436-5

I. ①垒… II. ①王…②王… III. ①垒球运动—基本知识 IV. ①G848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 222990 号

策 划 刘 野

责任编辑 曹 恒

责任校对 张金一

装帧设计 艾 冰

动作模特 滕 菲 王 熙 林安安

赵 锐 颜 安 刘 嵩

李张斯斯

全民健身项目指导用书

垒 球

Leiqiu

主编 王 广 王 兵 审订 张金国

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

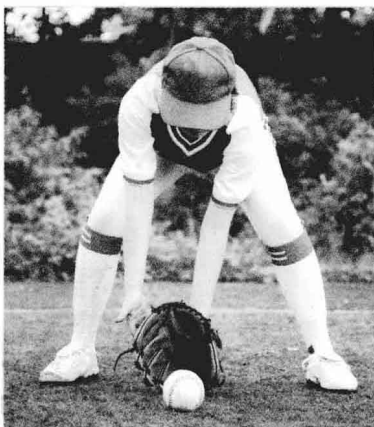
开本 880mm × 1230mm 1/32

印张 4

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-1436-5

定价 8.00 元





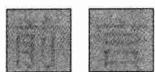
由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简单易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。

2009年6月



当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

垒 球

主 编 王 广 王 兵
编 者 张凤民 李 强
审 订 张金国

目录

CONTENTS

第一章 概述

- 第一节 起源与发展/002
- 第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

- 第一节 自我身体评价/018
- 第二节 运动价值/022
- 第三节 运动保护/027

第三章 基本技术

- 第一节 接球技术/038
- 第二节 传球技术/044
- 第三节 投球技术/052
- 第四节 接手技术(以左手为例)/062
- 第五节 防守各位置技术与职责/063
- 第六节 击球技术(以右打者为例)/075
- 第七节 跑垒技术/089

第四章 基础战术

- 第一节 防守战术/100
- 第二节 进攻战术/108

第五章 基本规则

- 第一节 比赛方法/114
- 第二节 裁判方法/118



第一章 概述

垒球运动是在棒球运动的基础上产生的，在国际上开展较为广泛，影响较大。它既是一项激烈的竞技性比赛项目，又是一项有着广泛群众基础、深受大众喜爱的休闲体育运动。





第一节

起源与发展

垒球运动诞生于 19 世纪 80 年代的美国芝加哥。由于这项运动具有所需场地小、球体大、球速慢等优点,因此很快便发展起来,现已风靡世界各地。

概
述



起源

垒球运动起源于美国,由棒球运动演变而来。由于棒球运动需要的场地太大,雨雪天气时无法在室外进行,1887 年在美国芝加哥,人们首先将棒球场缩小并移至室内进行,时称“室内棒球”。不久,这项运动很快发展起来,并逐渐又将场地转移到室外,并取名为“女孩球”、“软球”、“游戏场球”等。1933 年,美国业余垒球协会成立,制定了统一的竞赛规则,并根据球的软硬程度,正式命名为“softball”(垒球)。自此,垒球运动逐渐流行于世界各地。



发展

第二次世界大战结束以后,垒球运动在许多国家和地区都有所发展。随着技术的进步,规则的完善以及国际赛事的举办,垒球运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

1949 年日本垒球协会成立,垒球运动成为日本最普及的运动项目之一。

1952 年,国际垒球联合会成立,总部设在美国的俄克拉何马城,有力地促进了垒球运动的传播与发展。

在垒球运动的发展过程中,由于投球等手法的不同,比赛又分为“快速投球”与“慢速投球”两种。1991年第26届奥运会上,女子垒球(快投)被列为正式比赛项目。

垒球运动传入中国的时间较早,开始时是作为学校体育课内容。1933年,在全国运动会上,“女子垒球”被正式列入比赛项目。如今,全世界范围内的女子垒球运动广泛开展,中国女子垒球队的运动水平也逐年提高,多次在国际比赛中创造佳绩。



机构与赛事



机构

国际垒球联合会(ISF)简称国际垒联,成立于1952年,现有127个协会会员,是国际奥委会承认的国际单项体育组织,也是国际单项体育联合会总会的成员。

中国垒球协会于1979年3月成立,并于1979年11月加入国际垒球联合会。



赛事

(1)奥运会垒球赛,每4年1届(2012年伦敦奥运会上将取消此项比赛);

(2)世界垒球锦标赛,每4年1届;

(3)世界青年垒球锦标赛,每4年1届;

(4)各大洲垒球锦标赛,每4年1届。



发展趋势



国内趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995年6月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富业余文



化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

垒球运动是一项集体对抗性运动。它的传接球、击球和跑垒等,与田径运动中的投掷和奔跑动作十分相近,比较容易掌握。在完成技术动作时,要求参与者具有较高的速度、较强的力量、灵敏性与柔韧性好等身体素质。因此,它不仅是一项竞技比赛项目,也是很好的群众健身项目,非常适合在青壮年中开展。

我国垒球运动的社会化、市场化程度远远低于美国、澳大利亚和日本等国家。目前,国家体育总局小球管理中心和垒球协会正在准备推出垒球职业联赛,以加快垒球运动的职业化、市场化进程,加强垒球运动的社会化普及程度。

国外趋势

放眼世界,美国垒球队在各项赛事中依然保持着“王者无敌”的优势地位;日本垒球队在悉尼奥运会后重新网罗了众多国家的垒球高手来到日本参加联赛,将“拿来主义”发挥得淋漓尽致。但垒球运动除了在美洲、亚洲比较受欢迎以外,在其他几大洲,特别是在欧洲的普及范围非常有限。因此,在2005年的国际奥委会执委会上,垒球以一票之差与2012年伦敦奥运会失之交臂。

尽管退出了奥运会比赛项目行列,但垒球运动在世界范围内的发展并不会中断。国际垒球联合会已经制订了相应的“垒球回归奥运”计划,未来将主要致力于在青少年和女性中推广垒球运动,并且要在全世界范围内扩大垒球运动的影响,增加国际垒联成员。

第二节

场地、器材和装备

垒球运动对场地、器材和装备的要求都比较高。高质量的场地是垒球运动开展的前提,而良好的器材和装备是运动参与者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

垒球运动对场地的要求较高，正规的比赛场地有着严格的标准，初学者应该对此有所了解。



规格

见图 1-2-1

(1) 垒球比赛场地是一块直角扇形平地，直角的两条边为垒球场地的边线，在女子快速投球比赛中要求其长度至少为 60 米，一般在 60~70 米之间，直角两边所夹的地面为界内，两边以外的地面为界外，界内和界外都是垒球比赛的有效区域；

(2) 界内地区又分内场(红沙土地)和外场(草地)两个部分，由直角交点(即本垒)起，在界内画一边长 18.30 米的正方形称为内场，内场之外的界内地区称为外场。

和场
地、
装
备
、
器
材



图 1-2-1



设施



投手板

见图 1-2-2

投手板是投手投球时脚踏的短板,长 61 厘米,宽 15.2 厘米,用木材、软塑料或橡胶制成,固定在地表,距离本垒 13.1 米。

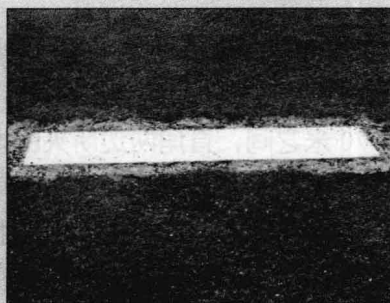


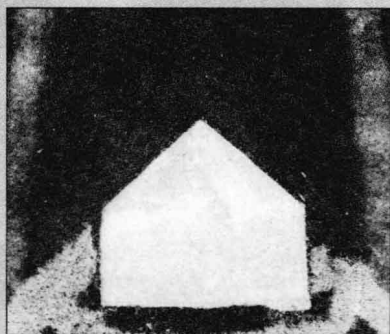
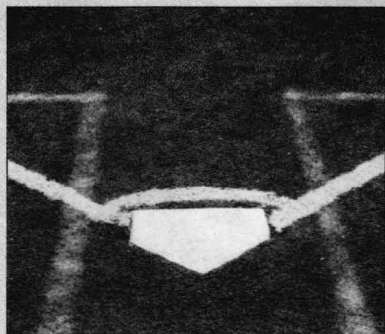
图 1-2-2



本垒板

见图 1-2-3

本垒板呈五边形,用橡胶制成,固定在地表,与地面平行。它是判断投手投球是否左右偏出的标志,也是跑垒员跑回本垒踏触的垒位。



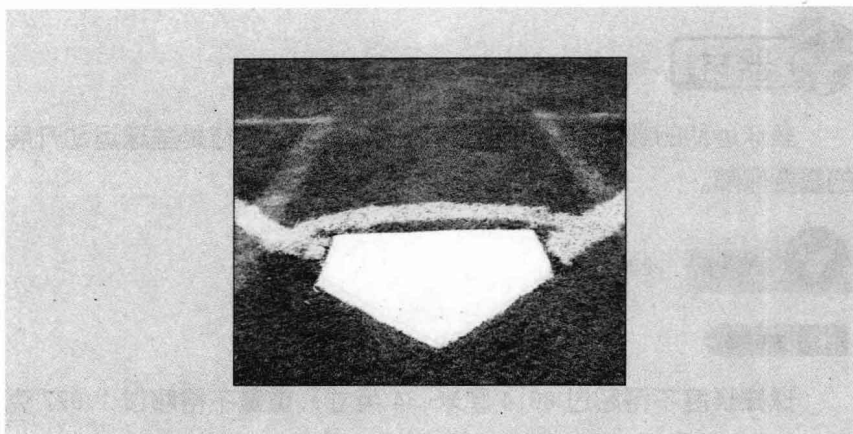


图 1-2-3



见图 1-2-4

内场正方形的每个角上各设一个垒位,由本垒起按逆时针的顺序依次称为本垒、一垒、二垒、三垒。垒包呈正方形,使用帆布或其他适当的材料制成,必须牢固地钉在地上。一垒用白、橙两色的正方形两色垒包。二垒、三垒为白色。

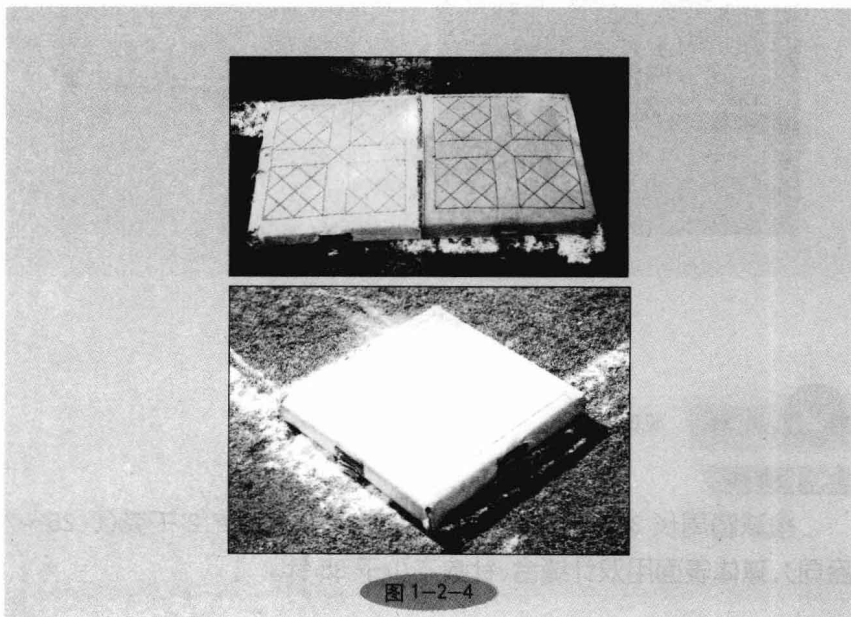


图 1-2-4





器材

垒球运动的必备器材是球棒和垒球,良好的器材是垒球运动开展的重要保障。



球棒

见图 1-2-5



规格

球棒长度不得超过 86.4 厘米(34 英寸),重量不得超过 1.077 克(38 盎司),圆形球棒最粗处不得超过 5.7 厘米(2.25 英寸)。



材质

球棒由国际垒联审定的金属、竹子、塑胶、破铅、镁、玻璃纤维、陶瓷或其他合成材料制成。在国际比赛中使用的任何球棒,都必须经过国际垒联的审定。目前在国际比赛中,普遍采用金属球棒。

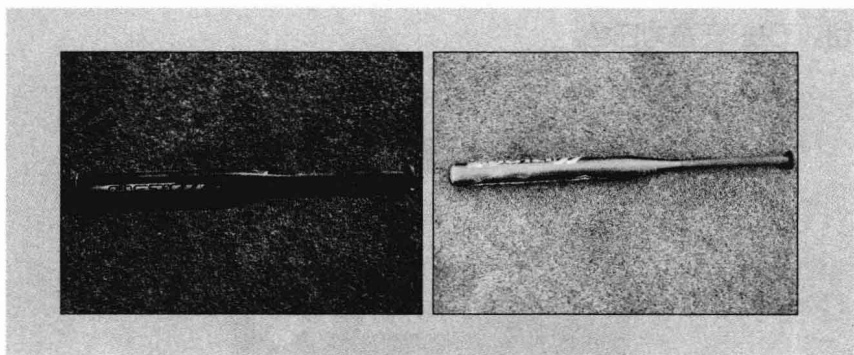


图 1-2-5



垒球

见图 1-2-6



规格

垒球圆周长 30~31 厘米(12 英寸),重 0.18~0.2 千克(6.25~7 盎司),球体表面用双针缝合,针数不少于 88 针。

材质

垒球呈圆形,以橡皮或软木为球芯,用纱线或尼龙线缠紧并涂上胶质,球面用马皮或牛皮与球芯粘牢,用明线缝合,球面应整洁平滑。

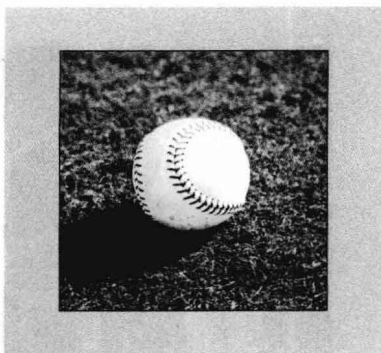


图 1-2-6

装备

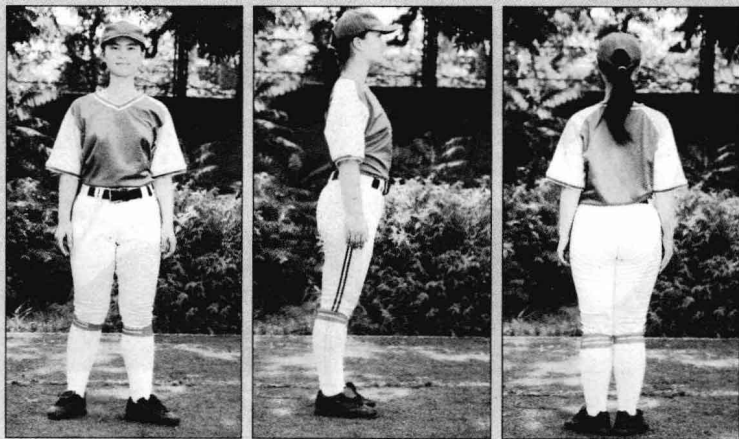
在进行垒球运动时,舒适得体的装备对运动参与者不但有安全保护作用,还有助于技战术水平的充分发挥。



服装

见图 1-2-7

在参加垒球运动时,最好穿专业的垒球服,同队队员服装的颜色、款式必须一致。不得佩戴任何金属类饰品或其他装饰物,如手表、手镯、耳环和项链等。



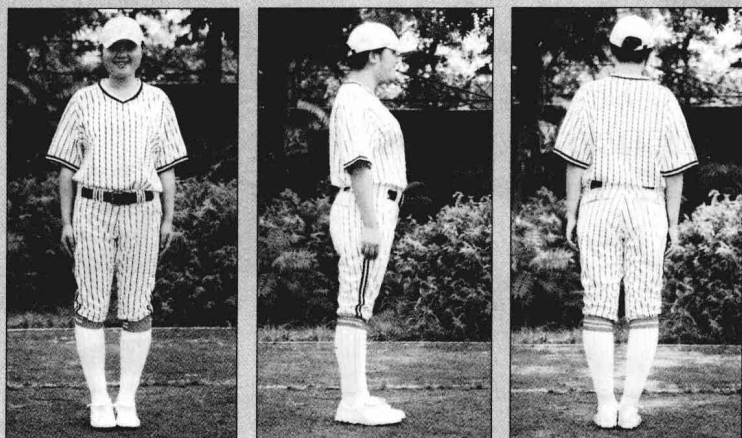


图 1-2-7



球鞋

见图 1-2-8

比赛队员应穿着球鞋,鞋面应以帆布、皮革或类似物质制成。成年赛队员可穿着铁钉鞋,青少年赛队员不得穿着铁钉鞋,可穿胶钉鞋。任何级别的比赛均不得穿着圆金属钉鞋,鞋底不得由硬橡胶或聚氨酯等类金属制成。



图 1-2-8