

奥运会项目大全

俞继英 主编

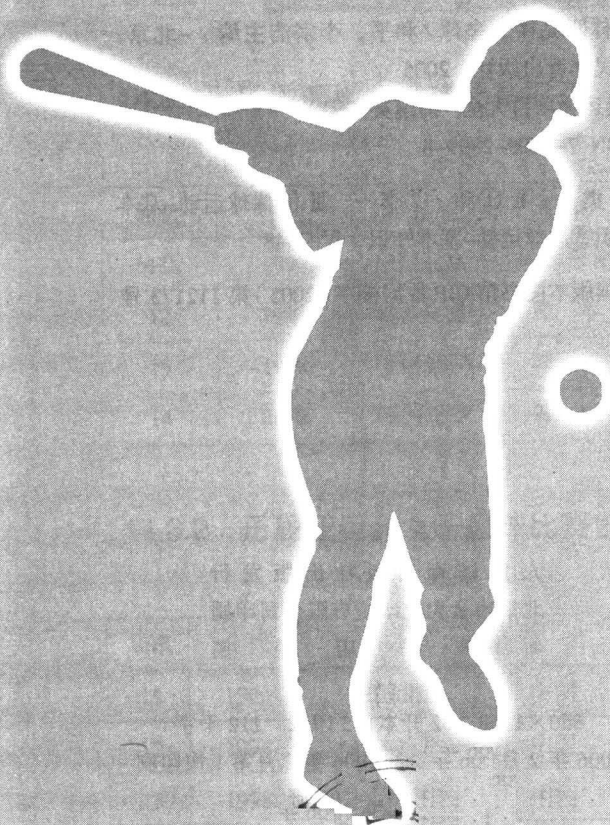
人民体育出版社

奥林匹克竞赛项目

奥林匹克田径 奥林匹克体操 奥林匹克游泳 奥林匹克篮球 奥林匹克排球 奥林匹克足球 奥林匹克击剑

奥林匹克跳水 奥林匹克花样游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克自行车 奥林匹克帆船 奥林匹克赛艇 奥林匹克花樣游泳 奥林匹克棒球 奥林匹克垒球 奥林匹克网球 奥林匹克曲棍球 奥林匹克手球 奥林匹克现代五项 奥林匹克马术 奥林匹克铁人三项 奥林匹克足球 奥林匹克击剑

奥运会项目大全
人民体育出版社



奥林匹克棒球

主编/俞继英 执行主编/和平、李宗浩

图书在版编目(CIP)数据

奥林匹克棒、垒球/和平, 李宗浩主编. -北京:
人民体育出版社, 2005

(奥运会项目大全/俞继英主编)

ISBN 7-5009-2899-8

I. 奥… II. ①和…②李… III. ①棒球运动-基本
知识②垒球运动-基本知识 IV. G848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 112173 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32 开本 5 印张 112 千字
2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷
印数:1—3,100 册

*

ISBN 7-5009-2899-8/G·2798

定价:10.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

《奥运会项目大全》

编委会名单

主 编： 俞继英

副主编： 徐昌豹 钟秉枢

编 委 （按姓氏笔画为序）：

于德顺 王绍松

刘卫军 吴宝良

宋邦新 祝益寿

赵光圣 金宗强

和 平 张 健

俞继英 钟秉枢

徐根发 徐昌豹

郭 蓓 黄德国

陶志翔 温一静

《奥林匹克棒垒球》

编写组成员

执行主编：和 平 李宗浩

成 员（按姓氏笔画为序）：

于建成	王 健
王福林	李宗浩
严 丽	和 平
孟凡林	席 翼
曾庆裕	



序

奥林匹克运动源于现代奥林匹克主义，它顺应了社会发展的潮流，是社会政治、经济、文化发展到一定阶段的必然产物；是世界优秀文化的积累，各国民族智慧的结晶；而四年一届的奥林匹克运动会则是奥林匹克竞技运动的集中反映。现代奥运会创始人顾拜旦说：“对于奥运会来说，参与比取胜更重要”，同时激励人们奋进，争取“更快、更高、更强”。奥运会已成为世界各民族瞩目的盛典，其规模之宏大，影响之深远，已远远超出了体育的范畴，为建立和平美好的世界作出了贡献。

本世纪 20 年代初期，中国就与国际奥委会建立了正式的组织关系，几经周折，于 1979 年重返国际奥运大家庭。1984 年，在洛杉矶奥运会上，许海峰一声枪响，中国实现了奥运金牌“零”的突破。自此，中国奥林匹克运动进入了一个新时期，国际声望日益提高，在世界奥林匹克运动中的作用也越发显示出来。世界奥林匹克运动的发展，有赖于包括中国在内的各国奥林匹克水平的提高，而中国也需要奥林匹克运动推动体育事业进一步现代化、国际化。北京市在总结了申办 2000 年奥运会的经验之后，再次向国际奥委会递交了 2008



年奥运会的申办报告。北京的申办工作得到了我国政府和公众的普遍支持。中国是世界上人口最多的国家，在中国举办奥运会符合促进和平发展的奥林匹克精神，有利于奥林匹克精神更加广泛地发扬光大，能使国际社会增进对北京和中国的了解。

随着改革开放的深入，我国体育事业也取得了前所未有的发展。在国家《奥运争光计划》和《全国健身计划纲要》协调发展的指导下，我国人民群众对奥林匹克运动表现了极大的关注和热情，推动了奥林匹克运动更好地为人的全面发展服务。

正是在这一背景下，人们渴求获得较多的关于奥运会的知识，《奥运会项目大全》丛书应运而生。丛书融科学性、知识性、历史性、趣味性于一体，按项目分册，对它的过去和未来，它的技、战术演变，它的赛事与成绩等，用翔实的资料、流畅的笔调，作了生动的介绍，丛书内容充实，通俗易懂，可读性强，既可丰富知识，拓宽视野，启迪思维，又可提高对项目的观赏水平，激发参与的热情。体育爱好者和体育工作者，都可以各取所需，各得其所，从中获得力量、启示和教益。

一百多年来，奥林匹克精神代代相传，亘古常青；奥运会“圣火”熠熠生辉，永不熄灭。站在新世纪的起跑线上，我们信心百倍，豪情满怀，锲而不舍，坚韧不拔，将我国的奥林匹克运动推向新高峰。

2000年8月



前 言

奥林匹克运动高擎“和平”的旗帜，积极倡导发扬友谊、团结、公平等人类社会的良好道德风范，通过体育运动为人的和谐发展服务。四年一届的奥林匹克运动会，是奥林匹克运动最高层次的竞赛活动，也是奥林匹克运动的重要标志，不同国家、不同地区、不同种族、不同肤色、不同语言和不同信仰的人们相聚在一起，相互交流，增进了解，加深友谊，形成了国际社会团结和人类进步的驱动力。五环旗已成为世界和平、友谊和进步的象征。“更快、更高、更强”所激发出的奋发精神、攀登精神和创新精神，已成为人类的共同财富。

随着我国社会和经济的发展，体育运动水平在不断地提高，我国体育健儿在奥林匹克运动会上取得的每一个成绩，都极大地鼓舞着全国各族人民。2000年6月，北京市向国际奥委会递交了2008年奥运会的申办报告，这是我国体育史上的一件大事，得到了我国政府和公众的普遍支持。

随着《奥运争光计划》的实施和申办奥运工作在我国深入开展，激发了广大体育爱好者对奥林匹克知识的渴求。为此，我们编写了这套《奥运会项目大全》丛书，旨在为公众全面地、客观地、系统地提供奥运会项目的有关知识。



《奥运会项目大全》由奥林匹克运动会的竞赛项目组成，按项目分册，每册包括该项目的回顾与展望、技战术与训练、竞赛与成绩三大部分，力求全面地反映该项目在奥运会上的演变和发展；奥运会风云人物和重大事件；技战术的演进和训练的改革及其发展趋势；世界和我国该项体育组织及重要赛事；竞赛规则的变化和场地器材的革新；历届奥运会比赛成绩；世界和中国纪录等。内容丰富，材料翔实，图文并茂，融科学性、专业性、知识性、趣味性于一体，既可作为广大体育爱好者的观赏指南，又可成为体育工作者的专业参考书。由于奥运项目众多，丛书将陆续出版。第一批面世的10个项目是：田径、游泳、体操、篮球、排球、足球、乒乓球、羽毛球、击剑和举重。第二批面世的项目将是：射击、射箭、摔跤、柔道、拳击、跆拳道、赛艇、皮划艇、帆船、帆板、跳水、花样游泳、棒球、垒球、网球、曲棍球、手球、现代五项、马术、铁人三项、自行车。

我们在编写过程中，参阅了大量中外有关书刊资料，恕不一一列出。丛书按项目分册编写，作者均为学者、教授。全书由俞继英教授、徐昌豹教授统一审定。在编写过程中，得到了人民体育出版社骆勤方编审的指导，在此表示谢忱。

奥林匹克运动资料浩繁，限于精力、时间和水平，疏漏和不当之处在所难免，敬请读者不吝指正。

《奥运会项目大全》编委会

2000年8月



目 录

回顾与展望

1. 棒球运动的发展	(3)
1.1 棒球运动溯源	(3)
1.1.1 棒球运动的由来	(3)
1.1.2 世界上第一个棒球俱乐部	(4)
1.1.3 秀丽的纽约州古柏斯镇 ——棒球运动的发源地	(5)
1.1.4 世界上最古老的棒球组织 ——美国全国棒球联合会	(7)
1.2 棒球的姊妹球——垒球	(8)
1.2.1 垒球运动的由来	(8)
1.2.2 垒球与棒球的比较	(9)
1.3 奥运会棒球回眸	(10)
1.3.1 奥运棒球的沧桑	(10)
1.3.2 奥运棒球步履艰难	(12)
1.3.3 奥运棒球的应变之道	(14)



- 2. 中国棒垒球运动的发展 (16)
 - 2.1 前进中的中国棒球运动 (16)
 - 2.2 中国垒球运动挺进奥运 (18)
 - 2.3 中国棒球趋向职业化——中国棒球联赛 (19)
 - 2.4 国际垒球联合会与中国垒球协会联手推进
中国垒球运动 (20)
- 3. 棒垒球坛的精英人物 (22)
 - 3.1 神州棒球之父——梁扶初 (22)
 - 3.2 中国女垒的掌门人——李敏宽 (23)
 - 3.3 “风车式”投球方法的创始人
——张简金铃 (23)
 - 3.4 三朝元老+精神领袖
——中国女垒队长陶桦 (24)
 - 3.5 纽约杨基队的骄傲——卢·卢利 (25)
 - 3.6 明尼苏达棒球明星——保罗·莫利特 (25)
 - 3.7 杨基队的希望之星——厄普敦 (26)
 - 3.8 棒球传奇人物——瑞奇·亨德森 (26)
 - 3.9 世界本垒打王——王贞治 (27)
- 4. 棒垒球赛场轶事 (30)
 - 4.1 世界十大精彩击球 (30)
 - 4.2 世界杯棒球赛趣闻 (31)
 - 4.3 希望与荣誉
——中国台北女子垒球队的雅典之路 (32)
 - 4.4 日本职业棒球运动员的收入 (33)
 - 4.5 世界上打出本垒打最多的运动员 (34)



- 4.6 棒球决赛：裁判误判葬送澳大利亚队，
成全了古巴队 (35)

技、战术与训练

5. 棒球运动员的选材 (39)
- 5.1 棒球运动员专项素质选材指标 (39)
- 5.2 垒球运动员专项素质选材指标 (40)
6. 棒球的技、战术与训练 (41)
- 6.1 技术——取胜的保证 (41)
- 6.1.1 接球：灵巧多样、妙趣横生 (41)
- 6.1.2 击球：精彩的看点 (46)
- 6.1.3 投手：防守的命脉 (49)
- 6.1.4 接手：场上的勇士 (52)
- 6.2 战术——斗智斗勇引人入胜 (56)
- 6.2.1 进攻：得分取胜的唯一手段 (56)
- 6.2.2 防守：不败的保障、胜利的屏障 (59)
- 6.3 战术训练 (67)
7. 垒球的技、战术与训练 (68)
- 7.1 灵巧、勇敢、果断、稳固的接球技术 (68)
- 7.1.1 疾飞如弹的平直球 (68)
- 7.1.2 空中银弧似的高飞球 (69)
- 7.1.3 弹无常性的地滚球 (69)
- 7.2 迅速、协调、准确的传球技术 (69)
- 7.2.1 易于发力的肩上传球 (70)



7.2.2	协调快速的体侧传球	(70)
7.2.3	柔而迅速的顺势抛球	(70)
7.3	身心合一的投球技术	(71)
7.3.1	威力无比的快速球	(71)
7.3.2	古怪刁钻的变化球	(72)
7.3.3	以柔克刚的慢球	(72)
7.4	引人入胜的击球技术	(72)
7.4.1	强而有力的大棒——挥击	(73)
7.4.2	轻而巧妙的碰棒——触击	(73)
7.4.3	可控方向的对棒——敲击	(73)
7.5	颇具挑战性的跑垒技术	(74)
7.5.1	机智、果断的快速跑垒	(74)
7.5.2	娴熟、美妙的扑滑垒	(75)
7.6	各尽其责的防守屏障	(75)
7.6.1	防御体系中的灵魂——投手	(76)
7.6.2	临场战术指挥的中枢——接手	(76)
7.6.3	前沿大门的守护神——一垒手	(76)
7.6.4	内外场的纽带 ——二垒手、游击手	(77)
7.6.5	能承受强火力攻击的强者 ——三垒手	(77)
7.6.6	防守阵地的坚强后盾——外场手	(78)
7.7	精彩、迷人的技术看点	(78)
7.7.1	扣人心弦的双杀技术	(78)
7.7.2	自信十足的三振出局	(79)
7.7.3	振奋人心的本垒打	(79)
7.7.4	聪明大胆的偷垒	(80)



7.7.5	灵活巧妙的鱼跃滚翻接球	(80)
7.7.6	引人入胜的本垒得分	(80)
7.8	斗智斗勇的常用战术	(81)
7.8.1	攻、守双方的第一战术	(81)
7.8.2	进攻队的排棒战术	(81)
7.8.3	队伍的防守排阵战术	(82)
7.8.4	关键时刻的换人战术	(82)
7.8.5	经受考验的一三垒战术	(83)
7.8.6	丢卒保车的四坏球战术	(83)
7.8.7	配合默契的双偷战术	(84)
7.8.8	顾全大局的牺牲打战术	(84)
7.8.9	虚张声势的心理战术	(85)
7.8.10	时机与冒险并存的跑而打战术	(85)
7.8.11	防不胜防的假触真打战术	(86)
7.8.12	志在必得的抢分战术	(86)
7.9	丰富多彩的垒球技术训练	(86)
7.9.1	击球技术训练	(87)
7.9.2	跑垒技术训练	(88)
7.9.3	投手技术训练	(88)
7.9.4	接手技术训练	(88)
7.9.5	传接球技术训练	(88)
7.9.6	防守位置技术训练	(89)
8.	棒垒球运动员的体能训练	(90)
8.1	棒垒球运动员身体形态特征	(90)
8.2	棒垒球运动员机能指标特征	(90)
8.3	棒垒球运动员的运动素质	(91)



- 8.4 棒垒球运动员体能训练的目的 (93)
- 8.5 棒垒球运动员手指、手腕练习的
基本方法 (94)
- 8.6 棒垒球运动员前臂练习的基本方法 (95)
- 8.7 棒垒球运动员肩、胸和腰、腹部练习的
基本方法 (95)
- 8.8 棒垒球运动员下肢练习的
基本方法 (96)
- 8.9 棒垒球运动员一般运动素质练习的
基本方法 (97)
- 8.10 棒垒球运动员专项运动素质练习的
基本方法 (97)
- 8.11 棒、垒球运动员专项耐力素质练习的
基本方法 (98)
- 8.12 棒垒球投手专门性练习的内容 (101)
- 9. 棒垒球运动员的心理训练 (104)
 - 9.1 棒垒球运动员的心理学基础 (104)
 - 9.2 棒垒球运动员心理训练的重要性 (104)
 - 9.3 棒垒球运动员的心理活动类型 (106)
 - 9.4 棒垒球运动员心理训练的常用方法 (107)
 - 9.4.1 表象成功情景的练习 (107)
 - 9.4.2 投手的心理训练法 (107)
 - 9.4.3 击球员的心理训练法 (108)
 - 9.4.4 模拟比赛法 (108)



竞赛与成绩

10. 棒垒球运动的国内外重要组织机构	(111)
10.1 国际棒垒球运动联合会	(111)
10.1.1 国际棒球联合会	(111)
10.1.2 国际垒球联合会	(112)
10.2 亚洲棒垒球运动联合会	(112)
10.2.1 亚洲棒球联合会	(112)
10.2.2 亚洲垒球联合会	(113)
10.3 中国棒垒球协会	(113)
10.3.1 中国棒球协会	(114)
10.3.2 中国垒球协会	(115)
11. 棒垒球重大赛事	(116)
11.1 奥运会	(116)
11.1.1 奥运会棒球赛	(116)
11.1.2 奥运会垒球赛	(116)
11.2 世界锦标赛	(117)
11.2.1 世界棒球锦标赛	(117)
11.2.2 世界垒球锦标赛	(117)
11.3 亚运会	(117)
11.3.1 亚运会棒球赛	(117)
11.3.2 亚运会垒球赛	(118)
11.4 全国运动会	(118)
11.4.1 全国运动会棒球赛	(118)
11.4.2 全国运动会垒球赛	(118)



12. 棒垒球运动的竞赛规则与裁判法	(119)
12.1 棒垒球竞赛的主要规则及判罚	(119)
12.1.1 比赛开始与结束	(119)
12.1.2 棒垒球比赛方法	(120)
12.1.3 得分	(122)
12.1.4 出局与安全	(122)
12.1.5 投手	(124)
12.1.6 击球员、击跑员、跑垒员	(125)
12.1.7 常用术语	(125)
12.2 棒垒球比赛的裁判方式	(126)
12.2.1 棒垒球裁判方式的种类	(127)
12.2.2 裁判员的构成与职责	(128)
13. 比赛场地与运动装具	(130)
13.1 比赛场地	(130)
13.2 运动装具	(133)
13.2.1 球	(134)
13.2.2 球棒	(134)
13.2.3 手套	(135)
13.2.4 护具	(135)
13.2.5 比赛着装和钉鞋	(135)
14. 比赛成绩	(136)
14.1 历届奥运会棒垒球比赛成绩	(136)
14.1.1 历届奥运会棒球比赛前3名	(136)
14.1.2 历届奥运会垒球比赛前3名	(136)
14.2 国际棒垒球比赛成绩	(137)