

棒球 技术图解

[日] ベースボールマガジン社編



人民体育出版社

G848
3

棒球技术图解

(日)ベースボール、マガジン社 編

何 阳 译
蔡季舟 审校

T121/19

版社

(京)新登字号 040 号

图书在版编目(CIP)数据

棒球技术图解/日本棒球杂志社编;何阳译.-北京:人民体育出版社,1998

ISBN 7-5009-1670-1

I . 棒… II . ①日… ②何… III . 棒球运动 - 图解 IV . G848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 29414 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

850×1168毫米 32开本 8.375印张 180千字

1999年3月第1版 1999年3月第1次印刷

印数 1—3100册

*

ISBN 7-5009-1670-1/G · 1569

定价:12.00元

社址:北京市崇文区体育馆路8路(天坛公园东门)

电话:67143708(发行处)

邮编:100061

传真:67116129

电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系)

目 录

第一部分 进攻	1
第 1 章 攻进·击球员篇.....	2
第 2 章 进攻·跑垒篇.....	53
第 3 章 进攻·协同作战.....	78
第二部分 防守	91
第 1 章 防守·投手篇.....	92
第 2 章 防守·接手篇.....	115
第 3 章 防守·一垒手篇.....	131
第 4 章 防守·二垒手篇.....	141
第 5 章 防守·游击手篇.....	151
第 6 章 防守·三垒手篇.....	159
第 7 章 防守·外场手篇.....	169
第 8 章 防守要点.....	178
第三部分 防守的阵形	185
第 1 章 无跑垒员,一垒有跑垒员,三垒有跑垒员的时候.....	188
第 2 章 二垒有跑垒员,三垒有跑垒员,一、二垒有跑垒员,二、三垒有跑垒员,一、三垒有跑垒员,满垒的时候.....	215
第 3 章 投手的牵制、夹杀战术、防双偷垒.....	254

第一部分

进 攻

第 1 章

进攻·击球员篇

一、击球动作基础

任何一个体育项目都有构成其基础的技术和知识，棒球亦不例外。只有确实地掌握了正确和规范的基本技术，才有可能进一步去提高各种击球技术。对于已经了解了击球技术的人，也不妨把这部分重新再看一遍，以确认自己的技术是否规范。

1. 球棒的选择方法

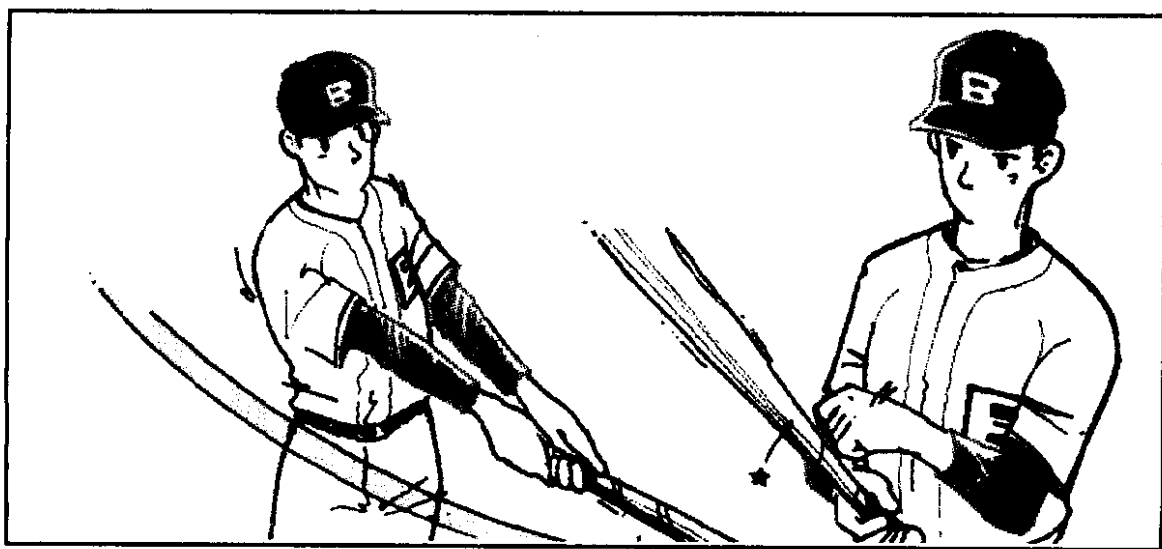
要点

- ①球棒要稍轻一些。
- ②选择木制球棒时，在耳边轻叩球棒，声音清脆的为好。
- ③球棒的长度、粗细可随个人的爱好。
- ④选择容易挥动的球棒。

由于人与人之间有身体条件等的区别，因此在选择球棒时，要注意选择与自己力量相适应的，或是外形合适的球棒。

一般来说，长握棒，挥棒用力时可选择稍细些的球棒；短握挥棒时可选择稍粗些的球棒。

球击出的远近，不是靠球棒的重量，而是靠迅猛的挥棒，因此，在挑选球棒时，要挥棒试几下，选择容易挥动的球棒。



2. 握棒法

要点

- ①握棒时将球棒上的标记朝向自己。
- ②用小指、无名指、中指紧握球棒。
- ③犹如拿伞,要轻握。

在迅猛有力的挥棒时,注意肩部和手臂不可用力过大,但是两手的小指、无名指和中指要紧握住球棒。

握棒时,不要使球棒贴虎口太紧,主要用手指握住,如同拿雨伞一样轻轻地拿在手里。



3. 站立姿势

要点

- ①既能保持平衡又要放松的姿势。
- ②两脚的间隔与肩同宽或稍宽于肩。
- ③两眼正视投手。
- ④力量小的人可短握棒。

站姿是击球动作的基础。没有好的站立姿势,就不可能成为好的击球员。

如果站姿自然正确,挥棒时就能用上身体和手臂的力量,就能做出好的击球动作来。

在站姿中,经常看到的缺点是,由于身体的僵硬而造成身体过于向前伸,或者腰部过于向后扭,或者肩部斜向某一侧等。

把体重平均分在两脚,膝关节和腰部保持放松,这是打出好球的基本要素。

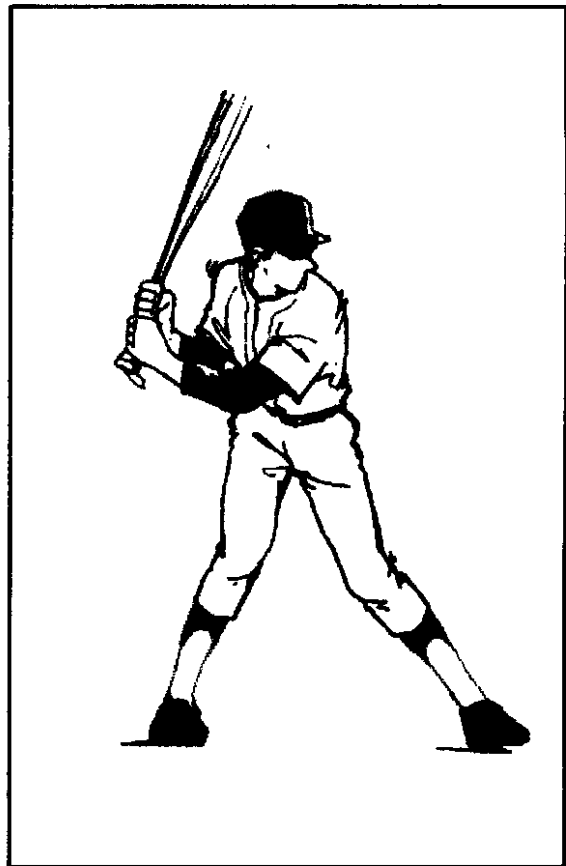


4. 向后引棒

要点

- ①以后脚（右打者为右脚，下同）支撑体重。
- ②腰部向右转（右打者），以积蓄力量。
- ③握棒不要过紧。
- ④头部保持不动。

向后引棒的时机可因个人的情况而有所不同，但是以后脚支撑体重时向右转腰必须做得充分。重要的是保持从向后引棒开始的动作的流畅。



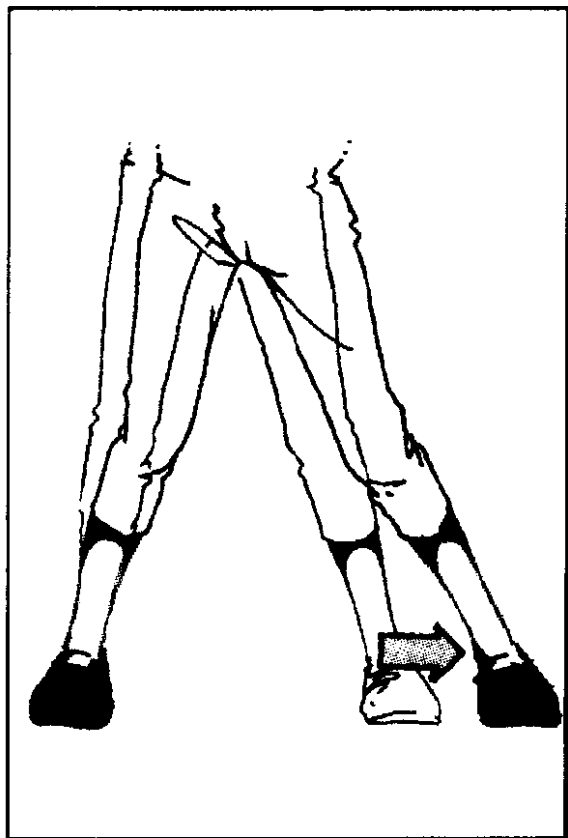
5. 伸踏

要点

- ①前脚（右打者为左脚）的伸踏为横向迈出。
- ②伸踏的幅度在 15 厘米左右。
- ③伸踏出的脚尖与本垒呈直角。
- ④即使在伸踏后，重心也仍放在后脚上。

采用前脚抬起、仅以后脚站立支撑向后引棒的人，由于是在伸踏的同时将球棒挥出，因此可以将重心移于前脚。

其他的人即使是做出伸踏，也要将重心放在后脚上。但是必须要有重心向前跟上的意识。



6. 挥棒

要点

- ①利用腰部的转动进行挥棒。
- ②挥棒时球棒不要远离身体。
- ③向下挥棒。
- ④腋部不要张开。
- ⑤以左臂用力挥击，右臂在球与球棒相撞的中心位置上。
- ⑥眼睛要盯住来球。

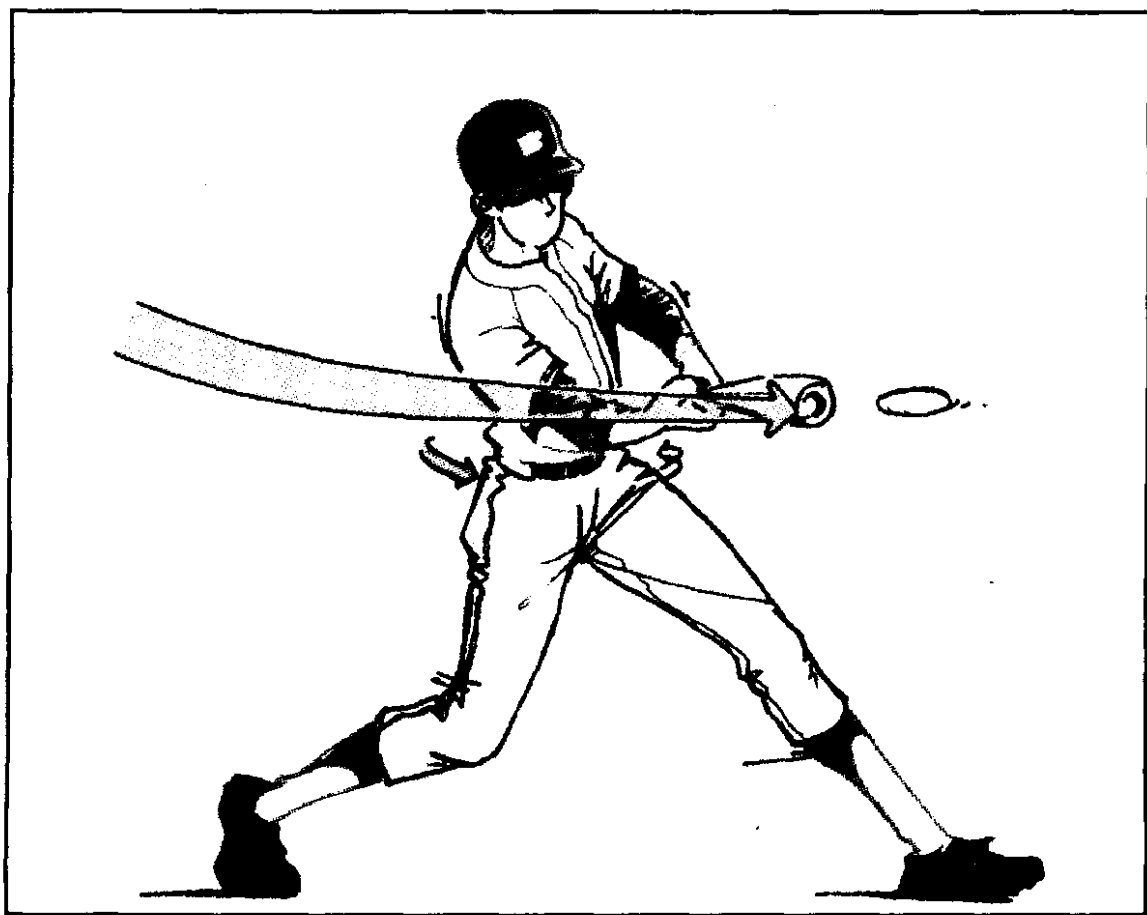
击球就是正确地用球棒击中球，并利用有力的爆发力将球击出。为此，在挥棒时，要利用腰部以及肩部的旋转，最后

以手腕抛出球棒那样将球棒挥出。

挥棒的路线最好是水平方向。由于是在触球的瞬间为水平挥棒即可，所以开始挥棒时向下挥棒。

球棒从上向下约 45° 角挥出，在触球时左手臂（右打者）向前方伸展，并由此开始水平地挥棒。

就触球瞬间来说，要水平地挥棒；而就整个动作来说，也可以认为是以左前臂为主导的向下挥棒。

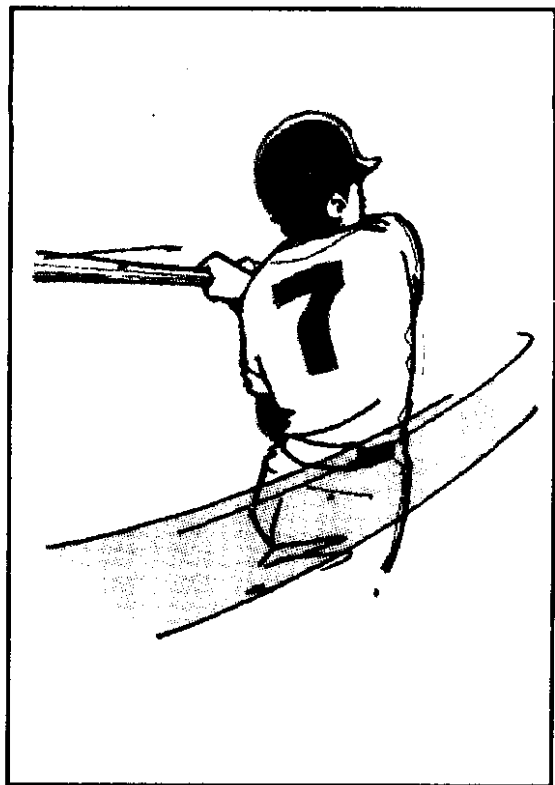


7. 随挥

要点

- ①不要翻腕，两臂继续向前伸展。
- ②挥棒至右脚后跟抬起时止。
- ③脸部继续面向前方。

挥棒后，身体的自然回转动作即为随挥动作。击球时手臂力量、腰部的转动等都要自然地进入到随挥中。要注意保持身体的平衡。充分的随挥动作，可有利于球的飞行，也有助于向一垒的跑动。



●“站法”的种类

“站法”是指击球员两脚所处位置的站立方法，一般有三种形式：

a. 平行式站立

两脚与本垒平行的站立方法。

b. 开立式站立

靠投手一侧的脚向后撤、或只是其脚尖向外展开的站立方法。

c. 封闭式站立

靠捕手一侧的脚向后撤的站立方法。



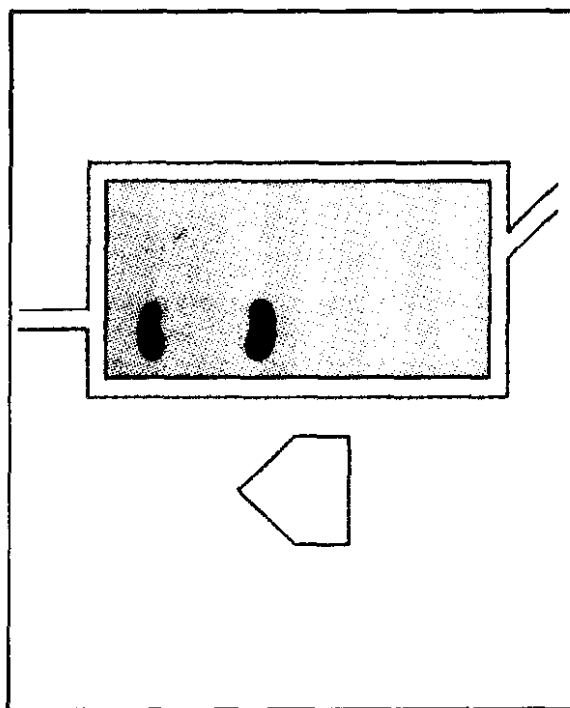
这三种站法各有其特点,再加上击球员的习惯不同,很难说必须采取什么样的站法,只能根据个人的具体情况来选择适合自己特点的站法。

●平行式站立

通过两脚尖的点,与联结投手和本垒的线平行。

从投手的方向来看,击球员采取这种姿势后,从腋下到腰部的线像一块平板。这样可使投手有难以发现其漏洞、朝什么地方投球都有可能被打出的感觉。

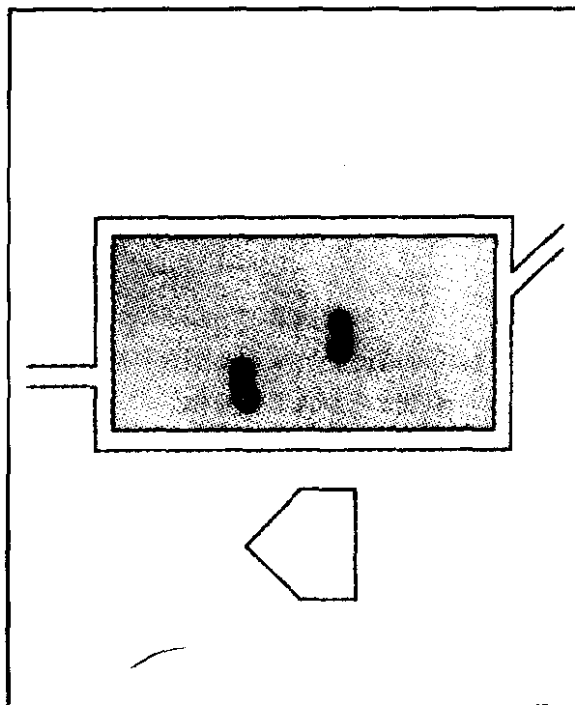
与另外两种站法相比,由于这种站法身体没有偏向哪一侧,因此没有特别的缺点。是一种比较理想的站法。



●开立式站立

由于是靠投手一侧的脚向后撤,或是其脚尖部分向外展开,因此身体的一半是向投手展开的。

采取这种站法可以更好地注视来球,对打内角球很有利。但是,由于腰部从一开始就有了稍许的展开,所以在击球时几乎没有腰部的转动力量,这很难能打出远球。此外对打外角球也很弱。对于腰部

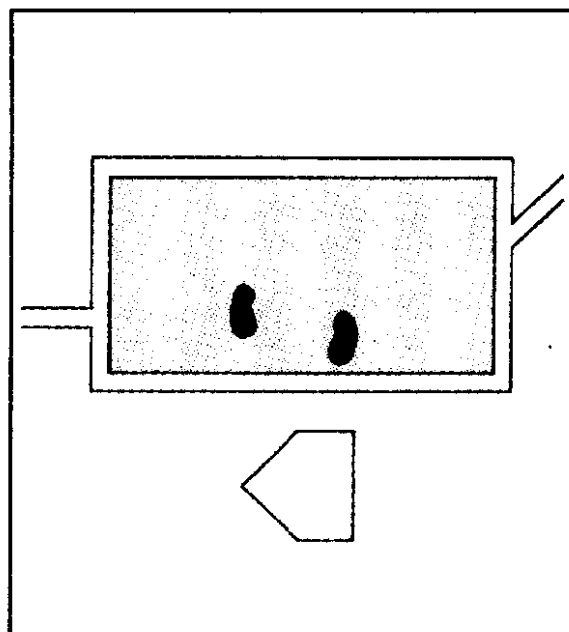


力量较弱的人，这种站法是较适合的。

●封闭式站立

靠投手一侧的脚踏出，采取这种站法能对投手产生一种威慑感，对善打外角球的击球员有利。

由于较靠近本垒，右打者对右投手的朝膝下的自然曲线球、或对左投手的曲线球处理起来较困难，即使能击中球，也多是内场的地滚球。



二、击球动作中易出现的错误

任何人的击球动作，都很难做到完美无缺，以下是在练习和比赛中经常能见到的一些缺点。

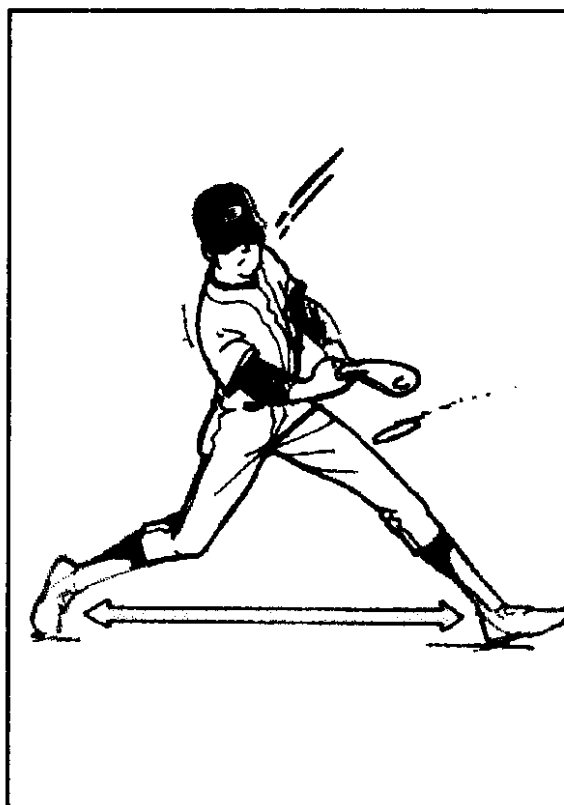
1. 伸踏步幅过大

要点

- ①伸踏步幅过大，就无法跟上球速的变化。
- ②伸踏步幅过大，就无法根据球的变化进行调整。

对投手投来的球，有的人为了用力地击出，而使伸踏的步幅很大。

除了在投手只能投出一种类型的球、或者能清楚地判断投手



下一个要投什么球时之外,步幅过大会会有许多不利的方面。

如伸踏的步幅过大,就无法随着来球的种类及速度的变化,对身体进行调整。

2. 头部转动

要点

①随着头部的转动,视线也会随之转动。

②视线绝对不能离开球。

击球动作过程中,眼睛从始至终都要注视着球。

在挥棒时转动头部的人,尽管也想能看到球,但实际上,在击球的瞬间是看不到球的。

要改正这个缺点,就要“直到最后都要盯住球”。



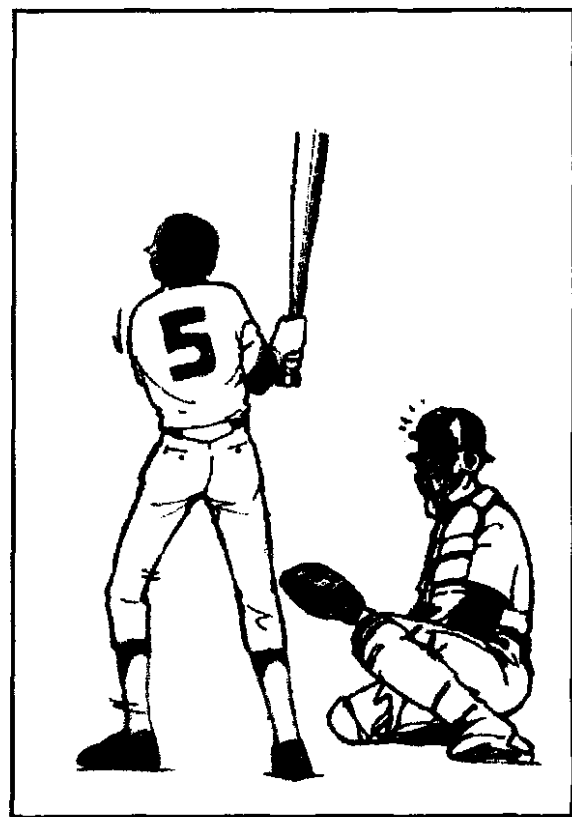
3. 变化脚的位置

要点

①变化脚的位置,实际上是在告诉对手自己要打什么路线的球。

②假如不考虑对手会投出什么样的球,脚就不要从相同的位置上离开。

进入击球区,做好击球的站立姿势后,有的人会脚下移动,一点一点地接近或离开本垒板。这样就等于告诉对手自己准备要打什么路线的球,而



使对方的投接手避开这个路线。

进入击球区，脚的位置一旦确定后，就要在这个位置上进行击球。

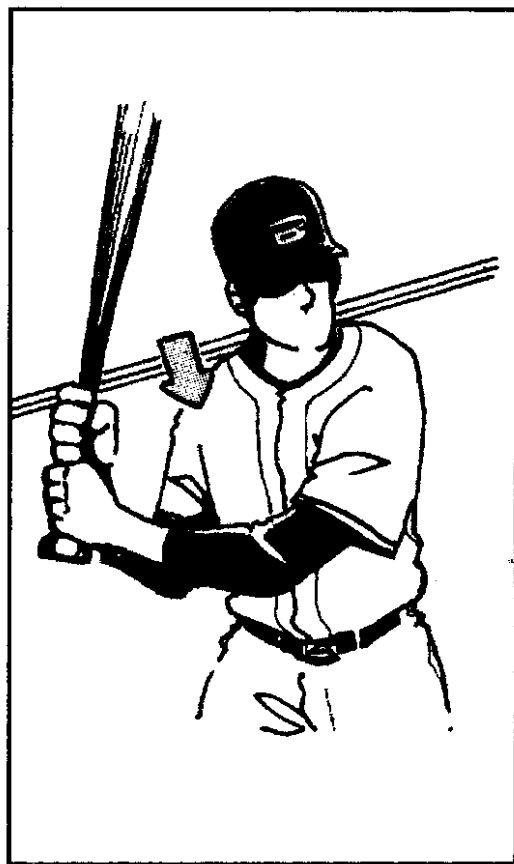
4. 后肩下垂

要点

- ①肩部如果下垂，就无法做到水平地挥棒。
- ②不能压低手和手腕。

随着来球接近到本垒板，有的人会压低手和球棒，这样就形成了向上挥棒，不好打较高的球。因此，击球最好是水平挥棒。

向前迈步时手腕过于弯曲，容易压低球棒。有这种毛病的人，可站在大镜子前，反复进行无球挥棒的练习，检查手和手腕的状态。做到正确地水平挥棒。



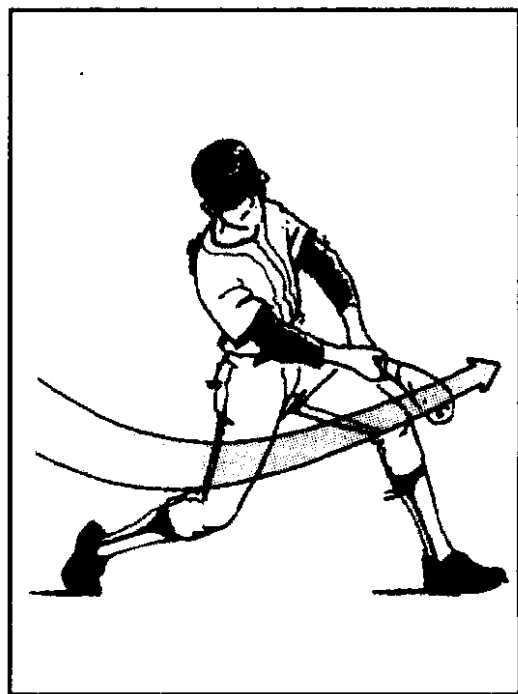
5. 向上挥棒

要点

- ①不要过分考虑打出远球。
- ②向上挥棒，即使能击到球，打出的也多是一般的外场高飞球。

要想打出远球，就不能改变击球的姿势。有的人为了能击出本垒打，在打内角的高球时，向上挥棒。

只有水平地挥棒，正确地击球，击出的球才能飞得远。而向上



挥棒，除了水平高且有力量的人之外，一般人即使是击到球，打出的也多是很一般的外场腾空球。

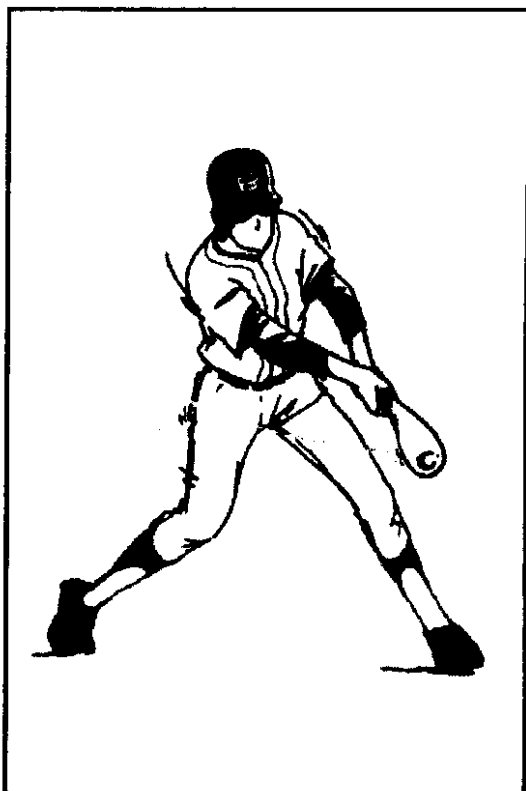
6. 没有充分地转动腰部

要点

- ①腰部不能充分地转动，挥棒就没有力量。
- ②后脚不要过于离开本垒板。
- ③前脚趾不要朝向内侧。

如果腰部不能自然流畅地转动，就不能很好地击出球。此外，如果腰部的转动做得不够的话，挥棒的力量就弱，击出的球也会没有劲。

造成腰部转动不充分的原因多是由于前脚过于接近本垒板，前脚的脚趾朝向内侧，而后脚又过于离开本垒板。将前脚的脚趾朝向投手一侧，腰部的转动就会轻松、自然，挥棒动作也会流畅。

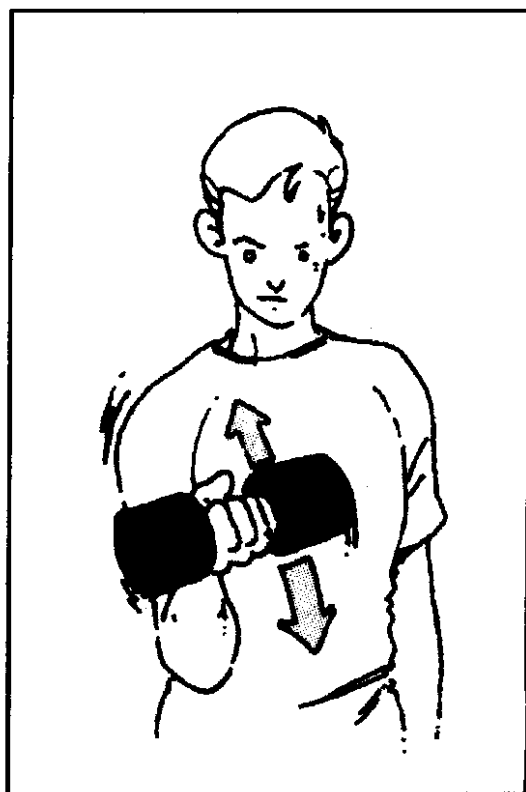


7. 手腕力量弱

要点

- ①手腕力量弱，击球就没有力量，也就不可能把球打到预想的地方。
- ②要每天锻炼手腕的力量。

如果手腕力量差，就不可能自如挥棒，会出现挥棒迟钝、不



能快速挥棒等现象。这样,即使具备其他的才能,也不可能成为一名好的击球员。

为此,要每天锻炼手腕的力量。像握力器、哑铃等,有许多种锻炼握力和腕力的方法,关键是要每天坚持。

此外在挥棒击球的瞬间,手用力握住球棒也是很有效的。

8. 推出球棒击球

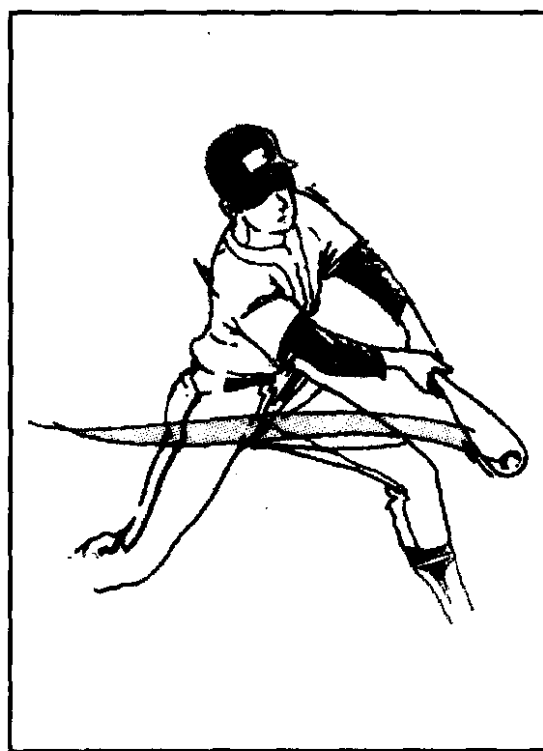
要点

①原因多是挥棒迟、手腕无力。

②练习快速翻腕。

把球棒推出打,多数是因为在很勉强的身体姿势下挥棒造成的。由于身体的动作缓慢,从而使挥棒成为推棒。这样击出的球也不可能飞行得远。

只要注意将球棒由准备位置上不向后引棒,直接通过腰部的转动挥出,即可逐步掌握正确的挥棒动作。



9. 头部上下动

要点

①随着头部的上下移动,视线也将上下移动。

②伸踏时抬脚要低,水平地小幅度移动。

头部上下动的原因是前脚向前迈出时,后脚用力过大,造成身体一定程度的后仰,当前脚落地后,头部又急速下低。

