

怎樣學棒球

圖解



⑤ 書叢育體行健

目錄

一、棒球的簡史	一
二、棒球的價值	二
三、棒球用具	三
四、基本體能訓練	七
五、傳接球的基本訓練	一
六、投手	一四
(一)基本投球法	一五
(二)投手應具備基本技術的要點	一九
(三)投球的種類	二一
(四)投球的握球與投法	二七
(五)投手的防守	三九
七、捕手	四二
(一)捕手基本的準備姿勢	四二
(二)捕手接球姿勢	四三
(三)捕手傳球姿勢	四四
(四)捕手在本壘前觸殺的姿勢	四九
八、一壘手	五〇
九、二壘手	五三
十、游擊手	五七
十一、三壘手	六二
十二、外野手	六五
十三、攻 擊	六八
(一)打擊的基本姿勢	七一
(二)握棒法	七一
(三)打擊要點	七三
(四)擺振揮棒	七六

(五) 打擊的位置.....	七九
(六) 觸擊.....	八八
十四、跑 壘.....	九二
(一) 跑壘要素.....	九四
(二) 手滑壘法.....	九六
(三) 足滑壘法.....	九七
十五、規則簡介.....	一〇二



王貞治擊
球姿勢

一、棒球簡史

棒球的起源，雖是衆口紛紜，說法不一，但棒球的發展，以至逐漸長成，唯實有賴於美國，據多數運動史上記載，當歐洲移民到新大陸之初，在新英格蘭（NEW. ENGLAND）幾省，時常看到多數青年做板球（RICKET）與繞球（ROUNDERS）遊戲，後漸次改進，用木棒代替木板，由多數人投球，改爲一人，從不定形場地，改爲各邊六〇呎的正方球場，且命名爲衝頭球（TOWNBALL），又經紐約奈克布克俱樂部（KNICKERBOCKET. CLAB）倡導，將本壘一邊之中央，移置於頂角，遂由衝頭球變爲棒球（BASEBALL）。

一八四五年奈克布克俱樂部，棒球員喀瑞特（CARTWRIGHT）積心研究，確定場地尺度，製印圖樣，決定比賽人數，印發規則，經此次改革，遂成爲近代比賽規則藍本，喀瑞特氏可稱爲棒球運動之創始者，奈克布克俱樂部，亦隨棒球之發展，聞名於全球。

此後美國內戰爆發，棒球遊戲成爲軍中主要的活動，又因從軍將士來自各地，相互觀摩與練習，戰爭過後，棒球運動，遂傳播至全國各地最爲風行。

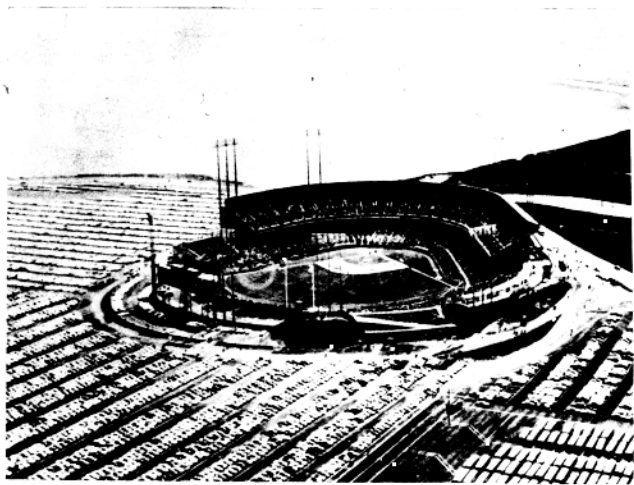
棒球在美國人生活中佔重要位置，愛好情況，凌駕其他各種運動之上。自從一八四五年，第一個棒球隊「奈克布克」在紐約產生後，該城在一八五八年組成廿五個隊，同年全國棒球協會成立，其中著名如紐約楊基（YANKEE STADIUM）洛杉磯附近玫瑰谷（ROSE BOWL STADIUM）等球場均能容納觀衆近十萬人，一八九六年第一個職業棒球隊紅襪子（RED STOCKINGS）成立於辛辛內地（CINCINNATI）。一八七六年舉行第一次全國棒球比賽。

棒球運動已普遍全球，中、日、菲、法、英、澳、南美、美洲各國，均列爲正式競賽項目，日本尤爲盛行，普及狀況僅次美國，二次大戰後，棒球在各國之發展，更較迅速。

二、棒球運動的價值

棒球運動在教育上的價值：

- (一)在體能與技術方面，能發展視力、準確性、機巧性、投擲力、跑、跳、打擊、閃躲、迎接。
- (二)在智力方面，能訓練反應、機警、應變、判斷。
- (三)在精神方面，能培養守法、負責、犧牲、互助、合作、協同一致。並能養成活潑愉快的情緒。

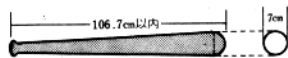


美國棒球場圖

三、棒球用具

(一) 球 棒

最粗部份直徑 7 cm
長度 106.7 cm 以下



L號球 一般用（社會、大學青年）
A號球 青少年用
B號球 一般用（與L號同）
C號球 少年用

	直 徑	重
L 号	71.5mm ~72.5mm	134.2g ~137.8g
A 号	69.5mm ~70.5mm	133.2g ~136.8g
B 号	71.5mm ~72.5mm	140.7g ~144.3g
C 号	67.5mm ~68.5mm	125.7g ~129.3g



(二) 球

(三) 手套



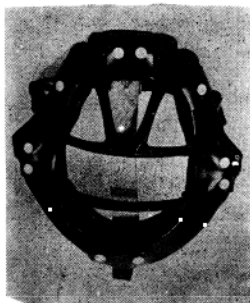
(1) 野手用手套：縱長自四個手指尖端至下端三〇・五 cm 以下，手掌寬度食指下端內側至小指外側邊緣為一九・六 cm 以下，網狀處先端寬二・四 cm 以下，深度一四・六 cm 、下端寬度八・九 cm 以下，用皮繩緊緊繫住。

(2) 捕手用手套：重量不限，縱長從先端至下端為三九・四 cm 以下，外周為九六・五 cm 以下。

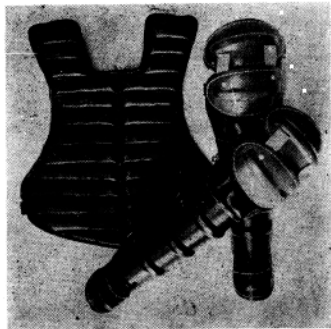
(3) 一壘手用手套：縱長自先端至末端為三〇・五 cm 以下，寬度以姆指底部為基點至手套外側邊緣為二〇・三 cm 以下，手套姆指部份與食指部之間隙為手套之先端一〇・二 cm ，姆指根點為八・九 cm 。

(四) 護具 (捕手用)

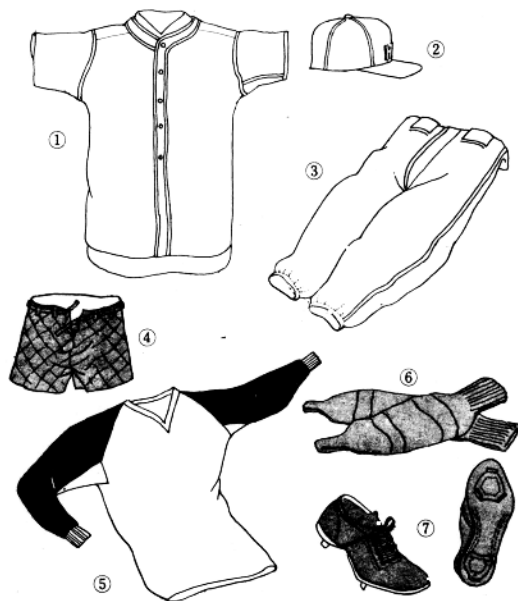
護面具



護 護
膝 胸



(五) 服 裝



- (1) 運動服上衣
 (2) 帽子
 (3) 運動褲
 (4) 短褲
 (5) 運動內衫
 (6) 襪套
 (7) 鞋



跑的訓練

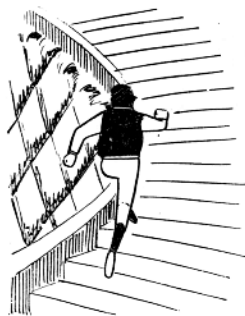


四、基本體能訓練



跳繩訓練

登階梯
(向高抬腿)



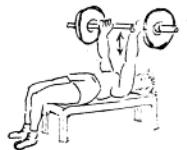
重量訓練



肩槓鈴兩腿蹲伸



仰臥舉槓



槓鈴上舉屈伸

兩臂肩上屈伸
(啞鈴)

體操訓練

準備運動
徒手體操柔軟體操
體後屈

柔軟度訓練（側轉前屈）



對列傳接球（由近及遠）

基本姿勢



五、傳接球的基本訓練



正面



正面及低手接傳球姿勢

接傳球姿勢





正面接滾地球姿勢



左足向前，兩足之間開立
約40—60cm屈膝，靠左足
身體之正面接球。

（滾地球）

兩足足跟着地，足尖向外張開屈膝
身體正面接球，外野手常使用之。

（滾地球）



接強球時，手向後拉以緩球勢





接高飛球法
A 基本接球法
B 跑進接球法

向太陽接高飛球時可用
單手遮蔽陽光

⑩



接高飛球

六、投手

投手應靈活、機警、沉着而能應變且為球技最佳最準者，是攻方的第一關口，有左右對方擊球得分及出局之權威，為全隊的連絡中樞，是全隊之靈魂。

(1) 位置——在投球區臨近

(2) 應具條件——擊球員能否將球擊出及擊出之力量速度高低方位均與投手有關能控制全局，為隊中守壘時之核心。

(3) 職守——

① 給對方擊球員投球；

② 與各人之連絡合作，特別是接手，一壘員，三壘員及游擊；

③ 接擊球員擊出在投手區與本壘及與各壘之間各球；

④ 接本隊各員傳來之球；

⑤ 傳球至各壘以截殺跑壘員；

⑥ 當一壘與二壘，二壘與三壘及三壘與本壘間追截跑壘員時，應即刻馳往接替一壘員，二壘員或本壘員之位置及職守；

⑦ 鼓舞及勉勵全隊之精神及士氣，並應提示各員之準備及注意。

⑧ 注意跑壘員之動作位置並嚴防其偷壘。

⑨ 與接手密切合作，注意接手的暗示；

⑩ 觀察擊球員之身材與動作，位置與擊法；

⑪ 熟練各項比賽規則；

⑫ 利用戰略戰術，爭取主動地位。