

高等教育“十二五”部委级规划教材

**SLOW
PITCH
SOFTBALL**

慢投垒球教程

主编 王骏 张天峰 郭雪奇

东华大学出版社

慢投垒球教程

主 编：王 骏 张天峰 郭雪奇

东华大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

慢投垒球教程 / 王骏, 张天峰, 郭雪奇编著. - 上

海: 东华大学出版社, 2012. 8

ISBN 978-7-5669-0127-9

I. ①慢… II. ①王… ②张… ③郭… III. ①垒球运

动—教材 IV. ①G848.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第189838号

责任编辑: 竺海娟

封面设计: 潘志远

慢投垒球教程

王骏 张天峰 郭雪奇 主编

东华大学出版社出版

上海市延安西路1882号

邮政编码: 200051 电话: (021) 62373056

新华书店上海发行所发行 常熟大宏印刷有限公司印刷

开本890*1240 1/32 印张: 9.875 字数: 354千字

2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5669-0127-9/G·135

定价: 27.80 元

主 编：王 骏 张天峰 郭雪奇

副主编：梁 洪 陈 军 龙 军 石 磊

编 委：郭玉洁 彭 涛 戚海兵 刘 波
郑 聪 张 岩 邹荣霞 郭 蓉

摄 影：彭 湮 柴云天 安 坤 尹梅龄

序

棒垒球运动讲究规则和礼仪，充满智慧、技巧和变数，集智能、体能于一体，将个人英雄和集体主义完美结合，对训练人特别是对青少年的智力、体力、灵活应变和协调能力的培养、坚强意志的锻炼、团队精神的增强都十分有益。大力发展棒垒球运动对于提高国民素质具有积极意义。

慢投垒球是垒球运动的一种形式，更突出参与性、趣味性和安全性，特别适合在大学校园和社会团体中开展。

近年来，慢投垒球运动在我国得到了迅速发展，成为高校学生体育教学、企业员工团队拓展和社会人士休闲健身的运动项目之一。

《慢投垒球教程》编写组成员多为大学老师和棒垒球教练，他们工作在棒垒球训练和教学第一线，着眼于棒垒球的教育功能，结合大学校园体育与创新发展垒球文化，赋予棒垒球项目更深的内涵，为中国棒垒球运动的发展做出了突出贡献。本书是国内第一本慢投垒球教材，系统地介绍了慢投垒球的项目特点、技战术规律，详解了各环节的动作要领和学习方法等。相信该书的出版，将有助于我国慢投垒球运动教学和推广的普及，对促进慢投垒球运动更快更好地发展，具有里程碑式的意义。

中国垒球协会秘书长

杨旭

前 言

慢投垒球是极富魅力的一项运动，是由棒垒球运动发展变化衍生而来的。慢投垒球的场地和器材与棒球相似，竞赛规则也基本相同，与棒球不同之处主要是垒球球体较大而软，球棒稍细，场地较小，垒间和投手距离也较近。在竞赛规则方面，慢投垒球投手采用低手投球，跑垒员须待投手投球离手后才能离垒跑进。

随着竞技水平的提高，垒球运动的激烈程度不亚于棒球，因此部分倾向于休闲娱乐性的爱好者们，对垒球运动的比赛形式和规则进行了一定的修正，形成了慢投垒球运动。慢投垒球简单易学，可以实现男女老少同场竞技。在规则上，慢投垒球的显著特点是在投球上要求投球具备弧线，以限制球速，此外在场地和球员数量、球员装备等方面也有一定区别。慢投垒球运动降低了竞技性，降低了技术难度，在容易上手的同时，也充分体现了棒垒球运动的特点，在棒垒球发达国家和地区十分普及，有着广泛的群众基础。

随着我国体育教育的不断深入、素质教育的全面推进，越来越多的新兴体育项目进入大中小学的体育课堂，慢投垒球作为新兴体育运动项目之一，在运动中完美体现了团队特色和互相协助的精神，加上户外运动本身特有的趣味，使得这项运动在当前大、中、小学校园中得到蓬勃开展。虽然很多学校开展慢投垒球运动已有多年，但是国内至今没有一部系统介绍慢投垒球运动的教材，所以在慢投垒球教学模式推广过程中，成立了由中国大学生体

育协会棒球分会的副秘书长上海外国语大学王骏副教授、教学训练委员会主任南京工业大学张天峰教授和副主任东华大学郭雪奇副教授为主编的慢投垒球教材编写组。本书主要针对校园教学以及作为初学者学习的参考书，图文并茂、深入浅出，从慢投垒球运动的各项技术出发，系统的介绍了投球、防守、击球、跑垒以及场上配合的基本动作。另外在基本动作的讲解部分，配以大量的图片进行说明，以便于读者学习，也提供了一些常见的错误动作，有利于基层教师和教练员在教学中参考。此外，在书中也收录了部分附录，介绍了著名的垒球人物以及棒垒球课程教学大纲与教学计划，以便于读者更系统、更直接、更全面地了解慢投垒球运动。

另外，本教材在编写过程中，参考了乔培基《垒球》、梁友德《少年棒球教程》、吉村正《垒球》及舟山健一《确实精进垒球技术》等书籍中的部分内容，在此对上述作者表示衷心的感谢。

由于时间紧迫以及编者能力有限，本书必然有一定的局限性以及疏漏之处，希望各位专家学者不吝赐教，再版之际将修正之。

《慢投垒球教程》编写组

2012年5月

目 录

第一章 棒垒球运动简介	1
第一节 棒垒球运动的起源和发展	1
第二节 我国棒垒球运动的发展概况	6
第三节 慢投垒球运动的兴起	13
附录1: 目前的国内慢投垒球联盟与主要赛事	16
第二章 慢投垒球运动的比赛方法	21
第一节 慢投垒球运动的场地与器材	21
第二节 慢投垒球基本比赛方法	26
第三节 慢投垒球运动的基本概念	29
附录2: 慢投垒球与棒球的区别	32
第三章 慢投垒球的防守基本技术	35
第一节 防守的基本技术	35
第二节 防守的基本战术	47
第三节 防守基本技战术的练习方法	73
第四节 投手基本技术	83
附录3: 棒垒球百科: 四代传承 百年追求——记中国棒 球梁氏一家	96
第四章 慢投垒球的进攻基本技术	101
第一节 球棒的选择	101
第二节 打击基本技术	104
第三节 跑垒基本技术	126
附录4: 棒垒球百科: 中国垒球泰斗——李敏宽	142
第五章 慢投垒球的基本规则与裁判法	147
第一节 慢投垒球比赛基本知识	147

第二节 慢投垒球比赛中的裁判工作·····	172
附录5: 裁判员守则与要求·····	182
第六章 比赛记录法简介·····	185
附录6: 棒垒球运动基本礼仪·····	205
第七章 慢投垒球教学大纲与进度·····	211
第一节 慢投垒球教学大纲·····	211
第二节 专项课评分方法与教学度·····	214
附录7: 慢投垒球规则·····	224
R1 定义·····	225
R2 场地·····	241
R3 设备·····	245
R4 教练、队员和替补队员·····	252
R5 比赛·····	260
R6 投球·····	264
R7 击球·····	267
R8 击球员和跑垒员·····	273
R9 死球和继续比赛·····	289
R10 裁判员·····	293
R11 抗议·····	298
R12 记录统计·····	300

第一章 棒球运动简介

第一节 棒球运动的起源和发展

一、棒球运动的起源与发展

美国《兰朵姆豪斯百科全书》(《Random House Encyclopedia》)指出:棒球(Baseball)始于18世纪的英国,是在英国圆场球(Rounder)基础上发展起来的。据《简明不列颠百科全书》(《Micropaedia》)记载:棒球是经过英国移民传到美国,逐渐形成了棒球运动,并且慢慢发展成为美国的国球。据美国专家的考证,大多数人认为棒球运动源于英国的板球(Cricket),因为板球运动也是以击球跑垒和接球传杀为特点的,这与棒球运动十分相似。

板球(Cricket)早在十四、十五世纪就在英国盛行,并且随着英国人开拓新大陆被带到了美洲。在发展过程中,因为打法的细节等等的不同而有许多叫法,有的叫圆场球(Rounder)、有的叫市镇球(Town Ball),有的叫垒球(Base Ball)。

1839年,美国人窦布勒德(Doubleday)组织了第一场与现代棒球运动非常接近的棒球比赛。到了1845年,棒球史上发生了一次真正的具有划时代意义的重大变革,在其中起到了重要作用便是美国人卡特莱特(Cartwright)。卡特莱特(Cartwright)自己很热爱棒球运动,同时因为他学过测绘方面



的知识，因此通过仔细研究和分析之后，他设计出了自认为理想中的棒球场——钻石型棒球场；他将圆周的 360° 平分成四份，就有了垒间距90英尺（即 27.43 米），这被后来的棒球从业者称为“最完美和最美妙的距离”；在此基础上，他通过收集当时已有的初级规则，第一次制定了一套系统的棒球规则，共 21 条，这也是棒球规则的起点，其中大多数规则条文沿用至今；在这一规则中正式采用了棒球（Baseball）这个名称。卡特莱特在 1846 年 6 月 19 日的第一场“新式棒球比赛”中亲自担任了裁判工作，实施了自己制定的规则。经过这次比赛之后，卡特赖特的规则得到了认可并迅速传播开来，棒球便从初期的游戏性质的体育活动发展演变为场地标准、规则统一的一项竞技性体育运动。从此，棒球作为一项竞技项目在世界各地蓬勃发展起来。

美国早在十九世纪七八十年代，就出现了职业棒球队，同时成立了全国联盟（National League）和美国联盟（American League）两大职业棒球组织。到了二十世纪二十年代，美国总统威廉·霍华德·塔夫脱（William Howard Taft）发布法令，正式将棒球运动定位为美国的国球，这也使得棒球运动在美国成为人人都懂，人人会打的全民性体育运动项目。

美国职业棒球联赛（Major League Baseball，简称MLB）的冠军通常被冠以世界冠军的称号。在美国，职业棒球联赛（MLB）和职业橄榄球比赛（NFL）、职业篮球联赛（NBA）以及北美冰球职业联赛（NHL）被合称为四大联赛。而在统治力、影响力等方面，职业棒球联赛（MLB）在很大程度上都排在职业篮球（NBA）之上，直到现在，美国参加奥运会棒球赛或者世界棒球锦标赛都不派职业球员参赛，如果像美国职业男篮一样，一旦派出职业球员参赛，那



就会是棒球赛场上的梦之队。

美国职业棒球联赛（MLB）共有两大联盟，共包括30支球队，其中两支来自加拿大。从每年4月至9月底起进行常规赛，每支球队参加比赛都要达到162场，全年观众可达数亿人次，盛况空前。此外，无论大学还是高中，校校都有棒球队；不论少年或儿童，处处都有棒球组织。美国棒球的普及程度和竞技水平，都居世界之首，美国人已自豪的把棒球和美国联系在一起。

与此同时，随着美国文化的西风东渐，棒球运动也被带到世界各地，在亚洲、欧洲、非洲和加勒比海等其他地区，都有了很好的发展。棒球运动的传播充分体现出典型的地缘政治特征，首先，得到传播的是拉丁美洲及加勒比海地区各国，100多年来，棒球运动一直在拉丁美洲各国蓬勃开展；其次，通过二次世界大战，美国人将喜欢的体育运动通过政治力量，扩展到亚洲各地，日本、韩国和台湾的棒球运动都有了很大发展，其中以日本棒球的发展最为迅速。

目前，日本职业棒球组织分为中央联盟和太平洋联盟，两大职业棒球组织共拥有14支职业棒球队；同时在日本的职业体育项目中，棒球比赛的规模和观众人数都大大超出其他运动，是日本体育中当仁不让的第一热门。此外，日本棒球的普及程度也非常高，不但大学、中学和小学基本都有校队，而且各大企业、各个社区也都组织了自己的球队。据不完全统计，在日本，棒球人口达到7000万，已经超过了人口总数的一半，其普及程度和水平之高，完全不输给美国。而日本各级棒球比赛，都很好地与学生教育、社区服务、企业宣传结合在一起，棒球已成为日本国民生活中不可缺少的一部分。

1938年国际棒球联合会（International Baseball



Federation, 简称 IBAF) 成立, 1978 年国际棒联得到国际奥委会的承认, 1984 年棒球被列为洛杉矶奥运会表演项目, 1992 年被列入巴塞罗那奥运会正式比赛项目。目前国际棒联的加盟国家已经达 116 个, 而世界棒球锦标赛的影响力也日渐提高; 目前, 在世界范围内, 美国、日本、韩国、古巴等国家都属于棒球强国的第一阵营。

中国棒球协会于 1981 年 3 月正式加入国际棒球联合会。

二、垒球运动的起源和发展

在寒冷的冬天, 喜爱棒球的人们想要继续玩棒球, 但是由于室外温度很低而影响了运动比赛的乐趣, 于是人们就设法采用其他的方法玩棒球。1887 年, 美国芝加哥的一些青年人在体育馆里面, 用扫帚当做球棒, 拳击手套当做球, 打起了室内的棒球比赛。当时在场的一个叫汉考克 (Hancock) 的年轻人受到启发, 于是他制定了一些简要的规则, 并且对器材设备进行了一定的修改之后, 组织了第一次的室内棒球比赛, 这样在天气和场地不适合棒球运动的情况下, 也能够满足人们打棒球的需求了。

因为这个新项目对场地要求不高, 技术难度降低, 得以迅速传播起来, 其娱乐性和竞技性吸引了更多人参与, 人们从最开始改变规则和场地的室内棒球, 又逐渐挪到室外场地进行, 渐渐成为了一种新兴的室外运动项目; 当然, 这项运动在其传播的过程中, 名称、场地标注、规则等也经历了诸多变化。

1930 年, 两名美国人费舍尔 (Fisher) 和波利 (Poli) 将这项运动第一次作为正式的室外竞技项目介绍给人们, 并重新修订了垒球比赛专有的场地尺寸。到了 1932 年, 一名叫列奥 (Leo) 的记者提出建议, 把这项运动叫做 Softball, 但是他



的提议当时并没有得到普遍响应。直到1933年,费舍尔和波利联合组织了首届全美锦标赛,有20个队在芝加哥参加了这次比赛。同年,为了使这项运动得到广泛发展,在费舍尔的倡导之下,创建了美国业余垒球协会,并担任了第一任的会长;同时,他还成立了国际垒球联合规则委员会,并制订了第一部统一规则。他采纳了列奥的建议,将这项运动定名为垒球(Softball),从此现代垒球运动才被广泛流传,并逐渐传向世界。

1952年,国际垒球联合会(International Softball Federation,简称ISF)在美国成立,目前国际垒联的会员数已经超过国际棒联,共有122个会员,可见垒球运动的巨大魅力。

1979年11月,中国垒球协会被接纳为会员,正式加入了国际垒球的大家庭。

1962年,在美国举办了第一届非正式的“世界垒球锦标赛”,当时共有17个球队参加。

1965年,举办了首届正式的男子垒球世锦赛和女子垒球世锦赛,一直到现在这项比赛也是垒球界最高级别的赛事。

1996年垒球成为亚特兰大奥运会的正式比赛项目。

垒球运动本身具有广泛的适应性,在世界范围内也得到了认可。1921年垒球运动传入日本,逐渐成为日本最普及的项目之一,此外,新西兰、澳大利亚、菲律宾等国家以及中南美洲地区垒球运动也相当普及,球队水平也比较高。

1996~2008年女子快投垒球也成为了奥运会比赛项目,美国队豪取前三届冠军,而北京奥运会垒球冠军则属于日本队。

垒球运动在世界的发展也比较迅速,仅在美国垒球人口就达3200万之多,而美国的女子垒球俱乐部就有25万个。在美国的学校里,女生最喜欢的运动就是田径和篮球,接下来就是垒球。在美国的很多儿童从5、6岁就开始打垒球,老



年人也有更多人参与到这项运动中来, 越来越多的人正在接受垒球运动。在日本, 垒球运动也相当普及, 不但有女子垒球运动, 男子垒球也迅速发展。因为垒球运动需要的场地比较小, 因此便于在相对狭小的社区球场开展, 而精彩程度和紧张刺激的局面, 一点也不亚于棒球。

在悉尼和雅典奥运会上, 根据全球收视率统计, 10 个女子比赛项目中, 女子垒球的收视率都排到第四位, 除了田径、体操和篮球, 其次最受欢迎的就是女子垒球, 应该说垒球运动和棒球运动一样是文化含量非常高的运动。

在 2008 年北京奥运会之后, 垒球不再是奥运会正式比赛项目, 但国际垒联以及各国垒球爱好者, 为垒球运动重返奥运大家庭进行着不懈的努力。在 2011 年 11 月的一次会议中, 国际垒联通过一项决议, 将与国际棒联携手, 把棒垒球项目作为一个单项运动, 申请重返奥运会, 其中棒球比赛作为棒垒球比赛的男子项目, 而垒球比赛作为棒垒球比赛的女子项目。相信在国际棒垒球人士的共同努力下, 棒垒球重新成为奥运会正式比赛项目指日可待。

虽然垒球运动是由棒球运动演变发展而来的, 在后来的发展过程中, 垒球运动也一直与棒球运动保持着密切联系, 直到今日人们仍然习惯将这两项运动相提并论地称之为“棒垒球运动”。但是有一点需要更正的是, 一般人认为棒球是男子项目而垒球是女子项目的观点是错误的。

第二节 我国棒垒球运动的发展概况

一、我国棒球运动的发展概况

中国的棒球运动也有将近 100 多年的历史, 最早是由清



政府派赴美国学习的留学生带回国内的，著名的铁路工程师詹天佑就是其中的代表人物。但是必须承认长期以来棒垒球运动在我国开展的并不是很普及，早在 20 世纪二三十年代，中国就曾多次参加远东运动会棒球比赛，但成绩一般都排在日本和菲律宾之后。旧中国的几次全国运动会都曾将棒球列为正式比赛项目，但参加比赛队伍数量不多，水平也很低。新中国成立后，棒球运动曾一度在解放军基层连队中得到了广泛开展，这也是因为棒球具有很多的军事战术因素的原因。

新中国成立后的第一届全运会上棒球运动曾盛极一时，共有 23 个省市队参加角逐，可惜只是昙花一现，在全运会后棒球运动几乎全部下马，直到二十世纪七十年代初，才得以恢复并逐渐有所发展；在之后十年间，我国的少年儿童棒球有了较快的发展；同时，我国的成人棒球除了七八个省市代表队之外，高等院校、体育院系和一些工矿企业等也成立了为数不多的棒球队。中国棒垒球协会每年都会举办全国性比赛，但碍于水平和交流机会有限，整体水平都不高。在国际交流方面，由各省市代表队优秀队员组成的国家棒球队多次参加亚洲锦标赛，一直位居四、五名的位置，但是与亚洲强队的技战术水平的差距也在逐步缩小。我国少年儿童棒球运动开展比较兴盛，在全国二三十个城市中都有了长期开展，每年分别举行冬训和夏训的比赛，多年来水平也有了较大提高。1984 年起，我国少年棒球队在多次国际比赛中都取得了优异成绩，少年儿童棒球已基本赶上了世界先进水平。1990 年和 1991 年我国成功举办了第 11 届亚运会棒球表演赛和亚洲棒球锦标赛，这标志着我国棒球运动国际地位的提高。

特别值得一提的是我国台湾地区的棒球运动水平在世界上处于第一集团。由于历史原因台湾被日本人殖民占领了几



十年，由于日本占领当局的提倡，棒球运动早在二三十年代就得到了普及，其中高中棒球和企业职工棒球的水平较高。1945 年台湾光复后，棒球运动并未中断，反而得到了更多的发展。进入 70 年代以来，台湾的儿童、少年和青年棒球队接连在国际比赛中取得优异成绩，大幅度提高了棒球运动的社会认同度，也提高了棒球运动在台湾地区的地位。进入 80 年代以来，台湾地区的成人棒球队在世界棒球锦标赛等大型比赛中也多次取得好名次，在 1984 年第 23 届洛杉矶奥运会的棒球比赛（表演赛）中历史性地获得了银牌，在 1990 年第 16 届亚洲棒球赛中名列第二，成为公认棒球运动的世界五强之一。（世界 5 强是指美国、古巴、日本、韩国、中华台北）

由于我国体育举国体制的原因，我国棒球运动的水平高低直接取决于专业棒球运动的发展状况。国家体育总局对于棒球运动的开展也是大力支持的，经过调查研究，中国棒球协会在国家体育总局的支持下，慢慢开始了棒球联赛的尝试。自 2002 年开始，中国棒球协会组织了“中国棒球职业联赛（China Baseball League，简称 CBL）”，使得棒球运动同足球、篮球、排球、羽毛球等运动一起有了独立的职业联赛。中国棒球职业联赛自开展以来，已经取得了不小的成功，并在国内外棒球界有了一定的影响力，经过十年的发展，不但观众人数日渐增多，参赛球队不断增加，比赛水平也得到了大幅度的提高，同时还吸引了国内外众多知名企业前来投资赞助。

目前，我国有北京、天津、上海、广东和解放军等 11 支专业棒球队及他们所属的 7 支青年队，约有 500 名运动员和 50 多名教练员，但是由于训练水平、运动场地、生存环境、重视程度等参差不齐的多种因素，参加中国棒球职业联赛的只有北京猛虎、天津雄狮、上海金鹰、广东猎豹、四川蛟龙、河

