

上海棒球队内场手防守技术的研究与分析

郝国臣¹ 周伟荣²

1 上海竞技体育训练管理中心 手曲棒垒球运动中心, 上海市, 200000;

2 华东政法大学体育部, 中国上海市, 200000;

摘要: 防守位置技术是防守技术的基本组成部分, 比赛中各位置完成好其防守任务, 才能完成各种配合。目前棒球运动员的身体素质都有了很大的增长, 投手的球速加快, 击球员打出来的球更快, 促进比赛的进攻性, 增加赛事的客观性, 但在实力相近的双方比赛时, 比分仍较少或接近。由于间接和直接防守失误导致丢掉比赛的情况时有发生, 其中位置技术引起的失误所占比例不在少数。

一般来说, 一支队伍是根据本队防守的技术风格和所拥有的人才来决定本队防守体系并加强应变性, 适应与各种对手打比赛的需求。在决定运动员位置时, 很重要的一点事应材定位置, 即考虑队员的技术和心理特点(包括移动、臂力、判断能力、心理等等)并考虑队员的愿望和兴趣, 在此基础上最终确定队员的防守位置。

关键词: 棒球; 防守技术

DOI: 10. 64216/3080-1494. 25. 05. 050

1 棒球在中国的起源

1.1 早期引入与发展

外国传教士与学校的影响: 19 世纪中叶, 随着西方列强的入侵, 棒球作为西方文化的一部分, 通过外国传教士在中国的传教活动以及他们开办的教会学校逐渐传入中国。这些学校通常会将棒球作为体育课程或课外活动的一部分, 培养了中国最早的一批棒球爱好者和参与者。

留学生的传播: 一些中国留学生在美国、日本等国家学习期间, 接触并参与了棒球运动, 回国后将棒球带回中国。例如, 中国工程师詹天佑在美国耶鲁大学留学时组织了“中华棒球队”, 之后从美国、日本归国的华侨及留学生也把棒球带回祖国, 对棒球在中国的传播和发展起到了积极的推动作用²。

1.2 早期棒球活动与比赛

学校棒球的兴起: 19 世纪末, 在中国的一些外国学校和教会学校中, 棒球运动逐渐开展起来。1895 年, 北京汇文书院成立棒球队, 这是中国最早的棒球队之一。此后, 其他一些学校也纷纷组建棒球队, 开展棒球活动²。

早期棒球比赛: 1907 年, 北京汇文书院与通州协和书院进行了中国最早的一次棒球比赛。这次比赛标志着棒球运动在中国开始有了正式的竞赛活动, 也为棒球

在中国的进一步发展奠定了基础²。

2 研究对象与研究方法

2.1 研究对象

本研究以上海棒球队主力内场手为研究对象。上海棒球队共有 4 名主力队员, 上海棒球队内场手的特点在于防守范围大脚步移动速度快, 有着很好的传杀能力。但上海队在防守细节能力上还是有所欠缺。因此, 想通过本文来研究并且帮助上海队在防守方面有所帮助。

2.2 研究方法

2.2.1 文献资料法

通过知网检索, 查阅了近几年来有关内场防守能力分析的文献。检索关键词棒球防守、内场防守能力。浏览借阅并上网查找关于内场防守能力运用等方面的期刊论文。查阅近几届全运会棒球比赛的相关文献资料, 登录中国棒球协会官方网站。

2.2.2 专家访谈法

访谈前国家队主教练宋平山先生, 以及 2013 年世界棒球经典赛中国队主教练 JOHN Mr LAREN 先生, 以及其他专家, 对相关问题进行探讨。

2.2.3 数理统计法

在每场比赛结束后, 对防守进行统计和分析, 近几年随着投手球速的加快, 级球员打出的球更快, 上海队的内场防守率从 2006 年的年均 96% 下降到 90%。其中很

多失误都和位置技术有直接关系。

2.2.4 逻辑分析法

首先借鉴了自 2001 年在上海棒球队进行训练的实践经验，在防守训练中主要是以扎实基本功为基础，循序渐进采用训练和比赛相结合的方法和手段，并对上海

队训练及对位置技术的研究。为上海队今后训练、比赛提供参考依据。

3 结果与分析

3.1 第十三届全运会棒球各支队内场防守率比较分析

表 1 第十三届全运会各支队伍防守率数据对比一览表

北京		四川		江苏		广东		上海		天津	
防守率	%	防守率	%	防守率	%	防守率	%	防守率	%	防守率	%
	96.5		90.7		91		88.6		96.1		97.4

在棒球比赛中，内场防守成功率尤为重要，同时已经成为世界强队的基本要素之一。防守是棒球比赛取得胜利的主要因素之一。表 1 显示，第 13 届全运会棒球比赛，所有队伍内场防守率从高到低排列为：天津最高接下来是江苏上海北京四川最后是广东，内场防守率分别是 97.4%>96.5%>96.1%>91%>90.7%>88.6%。天津和北京队伍在内场防守率都要优于上海队，我们在防守

细节上没有这两只老牌强队做的好，虽然和北京天津差距不大，但就是在处理细节上他们做的比我们要好，就像小组赛和北京队一次内场简单的防守失误导致后面被安打得分从而输掉了全运会的首场比赛。如何把内场防守做的更加细致就显得尤为重要。

3.2 第十三届全运会上海队与其他队伍比赛防守率的比较分析

表 2 第十三届全运会上海队与其他队伍比赛中的内场防守率数据对比一览表

上海 VS 北京		上海 VS 天津		上海 VS 江苏		上海 VS 广东		上海 VS 四川	
防守率	防守率	防守率	防守率	防守率	防守率	防守率	防守率	防守率	防守率
88%	100%	92.6%	100%	100	94.2	96	92	100	97.8

从表 2 中可见，上海队的内场防守率在第一场对北京的 88%，和最后一场决赛对阵天津 92.6%内场防守率来看，这两场输的比赛防守率都比对少要低，出现的失误多，而对手的防守率达到了 100%没有出现任何的失误。赛后总结也关于这两场比赛进行了分析，为什么全运会第一场比赛和决赛最后一场比赛会输球，而且第一场对北京的防守率会只有 88%？很重要的原因是心态调整的不好，紧张是使年轻运动员更加的容易犯错。在防守细节的处理上会有偏差。在第一场输掉北京队比赛后，我们及时对运动员进行了调整，后面连胜 4 场直接进入冠亚军决赛。但又一次败给了细节。在比赛当中天津队利用我方一垒手很简单的内场腾空求接杀失误连续的进分，最终 4 比 1 与冠军失之交臂。

通过比赛录像和技术统计观察来看，虽然内场的失误不一定中能造成直接得分，但棒球定律就是失误后就是安打，所以会给对方制造出好的进分机会。把自己处于被动之中。局面多了复杂了也会影响到整个队伍的士气。尤其是年轻队员，更容易出现连续性其他低级的失

误，也将会增长对方的气势。相反，如果我们做好了细节，处理掉该处理的局面，不但给投手减轻了压力，而且自己的气势会被提上来就可以掌控住局面。从而赢得比赛。

3.3 上海队内场手位置防守技术分析

表 3 内场手位置防守技术特点

位置	位置防守技术特点
一垒手	接杀能力突出，身材高大。
二垒手	左右移动范围大，头脑灵活，脚下移动快。
三垒手	前后移动大，肩背强，反应灵活。
游击手	左右移动范围大，补位意识强，有一定臂力。

表 4 上海队内场手位置防守技术特点

姓名	位置	位置特点
张晓晨	一垒手	身材高大，接杀范围大。
韩继超	二垒手	脚下移动快，移动意识突出，对能发生的局面提前做出预判。
曹一杰	三垒手	反应快，传杀能力强。
杨坤	游击手	脚步灵敏，移动灵活，各种接球手法熟练。

表 3 反映出棒球内场手防守技术的重要特点。表 4 为上海棒球队内场手位置特点。

3.3 一垒手防守能力技术分析

3.3.1 一垒手位置防守技术特点

在实践中,一垒手承担接杀击跑员,传杀各垒与投手接手配合、三垒配合处理内场地滚球的任务;还要与二垒手、投手配合处理场内小球;在三垒有人,接手离开本垒时,完成补垒的任务,还有接力从外场传来球的任务等等。

3.3.2 一垒手主要位置防守技术动作

(1) 熟练掌握回垒、踩垒和接杀技术

除了前近防防守时外,一垒手一般从离一垒垒前 3 至 5 米处迅速转身回垒并转身面向来球方向。用全身形成最长距离,并稳稳的接住球使击跑员出局。转身回垒时身体向顺时针方向,一般右脚接触垒垫的一边,保证在接球伸踏时右脚不离开垒垫,跑回垒的步伐迅速准确,做到踩垒时不看垒垫也能触到正确部位。

(2) 迅速移动接好触击、身前大蹦球、快速球并向各垒传杀

除传杀一垒外,必须熟练掌握触击球封杀二垒或三垒的步伐,即在向前抓触击球时伸踏脚基本指向传球的垒位,向前冲时重心要低。当通过自己判断或同伴提醒不进行封杀时,伸踏脚改向一垒迈出并传杀击跑员。

(3) 掌握对一垒和本垒的抛球技术

当向右侧移动接地滚球时,投手补进一垒位置,一垒手根据情况用上手传球或抛球。在抢分触击球的情况下,在离本垒较远处接到触击球时也要把球抛到接手在接球后易触杀的方位和高度,抛球时须按其技术要求完成。

3.3.3 上海队一垒手防守技术实战分析

张晓晨 优点:经验足基本技术熟练,善于观察对手打击特点,进行合理站位,并能提醒其他场员注意事项。缺点:膝盖部位有伤,身高比较高,所以在启动方面略显得不足。

3.4 二垒手位置防守技术分析

3.4.1 二垒手位置防守技术特点

棒球对二垒手的防守要求很高,二垒是防守任务多而难的位置。在实践中,二垒手防守的范围很大,因此对一二垒间的地滚球、正面慢地滚球都要应用各种技术

进行处理;处理好正反手快速平直球和快速地滚球,需要时还要扑接;要掌握对二垒跑垒员的牵制技术;掌握好与游击手相互配合的双杀和一、三垒有跑垒员的战术;此外,二垒手要掌握对中、右外场长打的接力技术等等。

3.4.2 二垒手主要位置防守技术动作

(1) 封杀二垒时的接传技术:接正面快球后用跪式法传二垒,动作要有节奏,传球要平易接,即一接球、二跪下转身、三传球,在接一二垒间快地滚球传二垒时,根据球的快慢在确定向斜后方跑的角度,向后跑时的重心要低,单手接球顺势向逆时针方向转身,转身同时导手,转过身后确定目标在传球。在接靠二垒垒垫方位的快地滚球时用抛球方法把球传给进二垒的游击手,二游的节奏要一致。二垒手还要掌握,在一垒有人时,在接地滚球后先触跑垒员后再传一垒完成双杀的连贯动作。

(2) 接杀一垒手、投手、三垒手和接手抓各种触击球和场内前区的球以后,传向一垒的球。

在对方打牺牲触击球来不及封杀二垒转而传杀击跑员时,二垒进一垒接杀后顺时针转向二垒方向把球传给补进二垒的游击手,球要传到游击手适宜触杀二垒跑垒员的位置。一二垒有人对方打牺牲触击球时也相仿。

(3) 二垒手对二垒跑垒员的牵制技术

在进行牵制战术时,先把暗号告诉投手,然后稍向二垒垒靠近两步,使得二垒手能更快速的进垒、便于接球触杀,进垒时重心要低,接球后顺势做触杀动作,重点先接球在做触杀动作,不要急于求成。

韩继超 优点:防守稳定,头脑灵活,牵制跑垒员能力强。倒手快,双杀成功率高。缺点:对简单的球容易放松警惕,容易大意。

3.5 三垒手位置防守技术分析

3.5.1 三垒手位置防守技术特点

防守正面,三垒边线和三游间的快地滚球,处理游击手前方的慢球,需要时对左右快速地滚球和平直球扑接,防守小球和身前大蹦球,一二垒有跑垒员时,投手右前侧的快触击球由三垒手防守,对跑进三垒的跑垒员进行封杀。

3.5.2 三垒手主要位置防守技术动作

(1) 防守三垒边线和三游间的强袭地滚球、平球

在一垒有跑垒员、一二垒跑垒员和满垒有人时,接强袭地滚球或平球有可能完成双杀,因此要求动作合理、快速、传球动作要快且准确。动作合理,快速是指两方

面，一是在接传时，步伐移动迅速，尽可能在身体正面接球，节省接球后转入传球的时间；二是迅速移动在身体正面接球时，万一没有接牢，还可以用身体挡球，只要把球挡在身体前面，还是可以传杀跑垒员或击跑员。

(2) 掌握应对各种进攻方式的防守，并根据局面正确处理

根据进攻方不同局面，预判出发生的局面，提前站位（针对打击队员在局面中完成的战术要求，站位。如对方要打触击球，三垒手就要靠前站位）

曹一杰 优点：敢于正面对球用身体挡住来球，单手接球向前移动速度快。缺点：稳定度不够，单手接球容易失误，对弹跳判断太好。

3.6 游击手位置防守技术分析

3.6.1 游击手位置防守技术特点

防守游击位置正面、反手、正手的快和慢的地滚球，根据局面要求进行传杀，接杀正反手平球，前后左右高飞球（包括三垒后方界外高飞球），跑进二垒偷垒队员触杀，协同其他防守队员完成封杀二垒，封杀三垒和双杀，协同投手、接手、二垒手和三垒手完成一、三垒战术，对方击出左、中外场长打时跟进外野手进行接力，并传球到相应垒位等等。

3.6.2 游击手主要位置防守技术动作

(1) 正确处理游击位置的正、反手的快慢地滚球
处理反手球时，在接球时要考虑到下一步的传杀动作，因游击位置离一垒较远，接球时的进位显得很重要。

(2) 掌握接满地滚球后跑传，接大蹦反手球后传一蹦球到一垒等游击特有的技术。

能够做到接球时判断要传向的垒位的位置，了解垒包方位，哪怕是背朝要传向的垒位，也能在接球的同时，一气呵成，传向要传到的垒包位置。

(3) 熟练掌握双杀技术

一垒有人击出投手位置的快地滚球、一垒顺手方向的快地滚球、二垒顺手方向的快地滚球都是很好的双杀机会。此外，击出的球在游击手顺手靠近二垒包方向时，游击手在单手接球调整步伐先踩二垒后，再传向一垒完成双杀。

在二垒做双杀和封杀的踩垒、垫步和躲闪等动作要熟练掌握。

杨坤 优点：脚步灵敏，防守范围大，臂力好。各种接球手法熟练。缺点：比较闷，易情绪化。

3.7 位置技术的练习

要认识位置技术的重要性并从理论上讲解，经过反复练习，使理论和实践相结合。

对内场手各位置的技术中，常用的、类似的基本技术进行强化，对传球技术的手上、侧手、下手的传球，跑传、抛球等进行强化；掌握进垒位置，触杀及触杀后传球等技术。

4 结论与建议

由此可见棒球内场手的位置技术复杂，对基本功的要求非常高。上海棒球队经过近几年的大赛和训练，逐步形成了以防守为核心的球队。主要体现个人技术细腻、防守战术打法灵活多变，善于寻找机会、重视团队配合等技战术特点。

内场手技术依据位置的不同，各有其特点，投手时防守核心。投手根据上垒队员人数、出局人数情况进行变化投球。内场手各位置球员，针对投球的变化进行协同防守。

内场手防守位置技术训练脚步移动速度、接传球技术动作连贯。结合实战要求，强调配合意识的培养。

参考文献

- [1] 四津浩平（日本）著 梁友德（中国）译 棒球手册 1993年4月
- [2] 郭俊 运动促进技术意义及生物力学手册 1992年12月
- [3] 冯景梅 邹保禄 棒垒球运动探源及其发展 河北体育学院学报 2002年6月

作者信息：郝国臣，男（1986.09-），汉族，河北省霸州市人，本科，棒球中级教练，研究方向：上海棒球队内场防守。

周伟荣，男（1988.05-），汉族，江苏省盐城市人，硕士，讲师，研究方向：运动训练学。