<<漫畫少年棒球百科>>

图书基本信息

书名:<<漫畫少年棒球百科>>

13位ISBN编号:9789862291092

10位ISBN编号:9862291095

出版时间:三采文化出版事業有限公司

作者:中村順司著

亞緋瑠 译

页数:244

版权说明:本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com

<<漫畫少年棒球百科>>

前言

歷經棒球選手的生涯後轉變為社會人,之後擔任高中、大學的球隊指導教練,我接觸棒球有很長 一段時間了。

透過棒球不但結識很多隊上的好夥伴,還能和許多可愛的學生相遇,這些都是棒球帶給我的寶貴資產

希望各位讀者透過棒球這項健康的運動交到許多相知相惜的夥伴、並能不受傷的前提下持續練習棒球,盡情享受棒球所帶來的樂趣。

本書能讓孩子從小就學習到最正確的棒球練習法,同時更能由勝利之體驗到打棒球的樂趣,希望各位小朋友能多多加油哦。

<<漫畫少年棒球百科>>

内容概要

完全圖解棒球實戰技巧 快速掌握正確姿勢. 快樂的閱讀和快速的學習!

本書將棒球速成法分成八個章節。

在各個章節中會先以漫畫表現出章節重點,之後在實際訓練篇中向各位講解練習方法。

本書的主角大力,是一位想要成為優秀投手的小學生,他和同學們組成了一支棒球隊,在石田老 爺爺的訓練之下,逐漸學習到青少棒的各種基本技巧,並贏得比賽的勝利。

為了方便小朋友理解棒球專業術語,本書於封面內側附有「棒球用語辭典」。

其中,不僅擁有本書使用的詞彙,還蒐集許多現場轉播、報紙和雜誌上的常用語彙。

更收錄職棒大聯盟轉播常見的各種語彙的說明,供您收看賽事時作為參考。

實際訓練篇中的各種投球方式和打擊方式,均用漫畫人物來配合示範。

您除了可以模仿主角們的姿勢掌握基本動作,更可將這些動作融入於自己的姿勢和動作裡面,可達到 最佳的學習效果!

許多目前活躍於球場上的明星職棒球員,都曾表示:「我從小學就開始打棒球了」。 他們在從小學到高中這段期間,都是渾身沾染著泥土和汗水,日復一日不斷苦練,才變成實力堅強的 一流選手。

每當看到這些專業選手們展現的速度、力量,在綠意盎然的球場上投球、打擊、守備、跑壘後, 心中或多或少會湧起,有朝一日也想置身於職業球賽中,和他們一起打棒球的念頭吧?

本書主要在講解提昇棒球技術的訓練法,我們用淺顯易懂的插畫,教導您正確的小技巧,是本無 論您是棒球的初學者,還是長久練習卻都打不好的人,皆可輕鬆理解的教學漫畫書。

請一起和漫畫中的角色們,練習正確的打球姿勢和動作吧!

希望大家閱讀本書和實際練習時,千萬要記得一個重要原則:「不要受傷!

」無論是手肘、肩膀、腰還是雙腿等身體部位,都要保護好,若想一直持續打棒球,就要避免運動傷 害。

希望閱讀完本書後能讓大家愛上棒球,並以這分熱愛持續練習下去。

<<漫畫少年棒球百科>>

作者简介

中村順司 名古屋商科大學 硬式棒球部教練 1946年生於靜岡縣。

為名古屋商業大學硬式棒球教練。

以內野手的身份活躍於棒球界。

於1980年回到母校P.L學園擔任高中部的球隊教練。

在日本甲子園大會春夏兩季中各獲得3次冠軍。

在甲子園擁有20連勝的紀錄,教練身份領導的球隊獲得58勝(10敗)。

培育出桑田真澄、清原和博、吉村禎章、立浪和義、福留孝介、松井稼頭央等多達39名的職棒選手。 座右銘為「球道即人道」。

1999年擔任名古屋商業大學的球隊教練。

著有《中村順司讓您打好棒球》(寶島社新書)。

審訂者簡介楊清瓏 緯來體育台中華職棒球評 經歷 台中市忠孝國小少棒隊 第二 代金龍少棒隊 台中市居仁國中青少棒隊 屏東縣美和中學青棒隊 文化大學棒球隊 文 化大學棒球隊(味全)教練 聲寶巨人棒球隊總教練 台灣大聯盟台中金剛隊總教練 台灣 大聯盟聲寶太陽隊打擊教練 **清華大學兼任講師 中華職棒誠泰太陽隊打擊教練(2003年) 國際棒球總會技術委員(2006年) 中華民國棒球協會選訓委員(2007年) 緯來體育台中華

職棒球評(2005年~迄今)

<<漫畫少年棒球百科>>

书籍目录

3給讀者的小叮嚀 序言 2審訂序 8第1章 學習正確的姿勢和動作 9最高速直球投手~林恩.諾蘭 19 < 實際訓練篇 > 20身體的姿態和心的姿態 認識棒球 22 正確的走姿和跑姿 24 用身體呈現三角形和直角 26扭轉運動 28熟悉接觸球 31第2章 傳球鐵人游擊手~小卡爾?瑞普肯 30第1章總結 <實際訓練篇>讓我們每天練習傳球吧! 49熟記接球 傳球的流程 56選購好用的手套 54把手舉高來投球 52正確的握球法 58用身體正面去接球 60試著邊 走邊練習 62第2章總結 63第3章 投球和傳球 65最會贏球的投手~賽揚 81<實際訓練篇>投球和傳球讓自己對投球和傳球技術滿懷 ɪ共떆姿勢 88練習投直球 84採取正確的投球姿勢就不會受傷 86人字投球法的訣竅 自信81投球的預備姿勢 90練習投快速球 92如何正確& 快速的傳球 94第3章總結 95第4章 打擊 97安打製造機~泰.柯布 113<實際訓練篇>打出高飛球讓人神清氣爽 114球棒的選購方法和握法 116正確的打擊預備姿勢 118觸擊讓球確 122瞄準四面八方打擊出去吧 實滾地 120帥氣的打擊姿勢 124仔細觀察球路 126第4章總結 127第5 129魔術師游擊手~奧茲.史密斯 章 用守備拯救球隊 145 < 實際訓練篇 > 勤加 練習成為守備高手 146接球姿勢 148輕鬆接起滾地球的訣 150高飛球時單腳先往前踏出再接 152練習接內野Knock ball all 150高飛球時單腳先往前踏出再接 152練習接內野Knock ball 158第5章總結 習接外野Knock ball 159第6章 只要練習守備絕對會越變越強 161最強的蝴蝶球投手~尼克羅 177 <實際訓練篇>團隊同心協力守備致勝 178投手和捕手扮演的角色 180 182外野手扮演的角色 內野手扮演的角色 184將打擊者三振出 186讓跑者出局的各種方式 188碰到這種情況該怎麼辦 局 191第7章 串連打線獲得勝利 190第6章總結 193神乎其技 211<實際訓練篇>漂亮進攻取得壘位 盜壘王~瑞奇.韓德森 214打擊者要遵守的規則 216擊球後的規則 順序 218讓壘包成為我們的戰友 220善用跑壘技巧取得下一壘 222 224跑壘 226跑壘的高級技巧 228跑壘的時機點 230第7章總結 231第8章 如何避免運動傷害 233強力全壘打王~漢克.阿倫 233 < 實際訓 練篇 > 打球時要注意的運動傷害 234緊急處理後就馬上就醫 236隨時保持 身體的重心平衡 238第8章總結 239棒球祕訣專欄熟記球場的部

96何謂左右開弓打者?

128守備犯規 160界內球和界外球 192各式各樣的變化

64進行牽制的時候要注意投手犯規

32棒球其實是這樣的遊戲

球 232

屬位置

<<漫畫少年棒球百科>>

章节摘录

棒球運動的啟蒙,往往是來自父母與兄長,由於個人對棒球運動的喜好,小朋友因此被帶進棒球場觀賞比賽,潛移默化之下,在不知不覺中愛上棒球,棒球用具也成為小朋友生日或是聖誕節的禮物

光看棒球而不去試試身手的話,是無法滿足小朋友的好奇心。

小朋友愛上棒球,家長或兄長當然是小朋友最佳的啟蒙教練,但是又怕自己指導有誤! 始終裹足不前,只能送小朋友去參加短期的棒球夏令營,短期的棒球夏令營有專業的教練指導正確的 棒球觀念與技巧,但是這只是短期的指導,小朋友回家之後,可以詢問和給予意見的,還是最親近的 家人。

《漫畫少年棒球百科》是一本淺顯易懂的棒球指導漫畫書,一書在手,小朋友的問題都可以迎刃 而解。

這本書提供正確的基礎棒球技術與觀念,例如:增加投球速度與控球的「人字投球法」,揮棒時讓身 體重心移轉最順暢的「等腰三角形打法」,強調得分的上壘、跑壘的方式,還要教育小朋友遵守團隊 精神的棒球禮儀,並特別強調要如何避免運動傷害,相信這是為人父母都會關心的事情。

深耕台灣棒球,小朋友就由您來啟蒙了!

<<漫畫少年棒球百科>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介,请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com