

曲棍球、垒球 —— 激烈的对抗运动



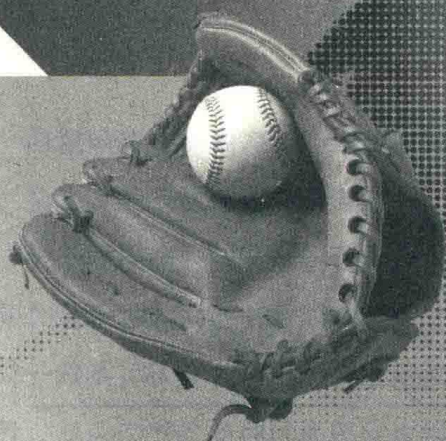
盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

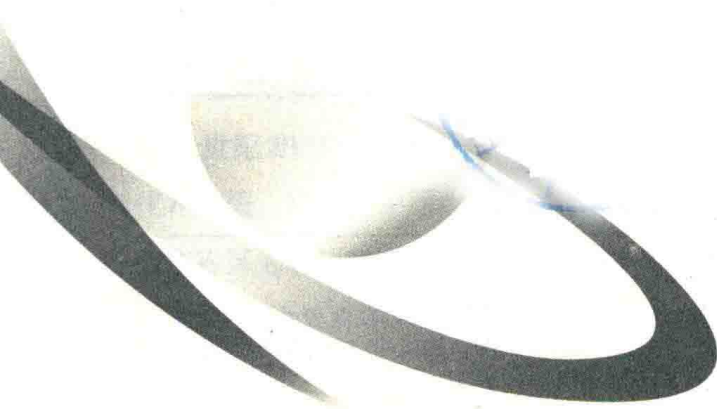
G849.1

1



盛文林/著

曲棍球、垒球 ——激烈的对抗运动



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

曲棍球、垒球: 激烈的对抗运动 / 盛文林著. -- 北京: 台海出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0415 - 5

I. ①曲… II. ①盛… III. ①曲棍球运动 - 基本知识
②垒球运动 - 基本知识 IV. ①G849.1②G848.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 174911 号

曲棍球、垒球: 激烈的对抗运动

著 者: 盛文林

责任编辑: 王 艳

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0415 - 5

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前言

曲棍球的全称叫草地曲棍球，也叫硬地曲棍球，它有着悠久的历史，是最古老的体育运动项目之一。

关于曲棍球的起源众说不一，大多数人认为，曲棍球运动起源于古波斯，最终在英国得以发展和传播。中国在唐代就流行“步打球”，比赛时分两队，队员各持下端弯曲的木棍徒步击球，以击入对方球门多者为胜，其运动方式与现代曲棍球也很相似。

尽管历史上各地类似曲棍球运动的名称不同，打法也有所差异，但基本形式却完全一致，都是用一端弯曲的木棍，去击木质的圆球，并以击入对方球门为最终目标。这不仅构成曲棍球的基本特点，而且是现代曲棍球运动的基础。

20 世纪 80 年代，我国开始参加各类国际曲棍球比赛，取得了一系列优异成绩。特别是中国女子曲棍球队进步较快。在 2000 年悉尼奥运会上获得第五名，2002 年获得第 10 届冠军杯赛冠军，第 14 届亚运会冠军，第 10 届世界杯第三名，在 2004 年雅典奥运会上获得第四名，2008 年北京奥运会获得了银牌，创造了中国曲棍球运动史上的最好成绩。

垒球运动的起源和发展深受美国棒球运动的影响，当时被誉为“室内棒球”。垒球运动是一项集体对抗运动，也是球类运动中最富有田径特色的运动项目。它的传接球、击球和跑垒等，与田径运动中的投掷和奔跑动作十分相近，比较容易掌握。在完成这些技术动作时，要求参加

者具备速度、力量、灵敏、柔韧等身体素质。比赛时，攻守截然分开，运动量、技术动作适当，具有游戏性、竞赛性、灵活多变和集体性等球类运动的共同特点。比赛场地可大可小，适合各种年龄和不同性别的人参加。

自从1996年亚特兰大奥运会上中国女垒获得银牌的战绩，垒球运动在我国发展迅速，成为人民群众喜欢的项目之一。许多中小学都开展了垒球课程。

本书详细地介绍了曲棍球、垒球运动的项目起源、发展、竞赛规则、场地设施、项目术语、技术战术、裁判标准、赛事组织、礼仪规范、明星花絮、历史档案等内容。本书的编写对喜欢曲棍球、垒球运动的青少年提供了丰富的资料，为青少年普及、推广曲棍球和垒球运动添加一份力量。

目 录

PART 1 项目起源	1
曲棍球运动起源	1
垒球运动起源	4
PART 2 历史发展	7
曲棍球运动的历史发展	7
垒球运动的历史发展	10
PART 3 目前状况	12
曲棍球运动状况	12
垒球运动状况	14
PART 4 竞赛规则	18
曲棍球运动竞赛规则	18
垒球运动的竞赛规则	30
PART 5 场地设施	46
曲棍球运动场地设施	46
垒球运动场地设施	49

PART 6 项目术语	56
曲棍球运动项目术语	56
垒球运动项目术语	59
PART 7 技术战术	66
曲棍球运动技术战术	66
垒球运动技术战术	97
PART 8 裁判标准	142
曲棍球比赛裁判标准	142
垒球比赛裁判标准	152
PART 9 赛事组织	156
曲棍球赛事组织	156
垒球赛事组织	164
PART 10 礼仪规范	170
曲棍球运动观赛礼仪	170
垒球运动的礼仪规范	171
PART 11 明星花絮	173
曲棍球明星花絮	173
垒球明星花絮	176
PART 12 历史档案	181
曲棍球运动历史记录	181
垒球运动历史记录	185

PART 1 项目起源

曲棍球运动起源

在古代遗迹中的发现

曲棍球 (Hockey) 这一名称起源于法语，意思是牧羊人的棍杖。作为世界上历史最悠久的体育项目之一，曲棍球的出现要比最初的奥林匹克运动会早 1200 年或者更多。

曲棍球的全称叫草地曲棍球，也叫硬地曲棍球。

关于曲棍球的起始，在国际上众说不一，能够旁证曲棍球起源的文物和史料，在许多国家都有所发现。

最早的“考证”可以追溯到公元前 2000 年。在埃及尼罗河流域的贝尼·哈桑 (Beny Hasson) 发现的第十六个坟墓的壁画上，有两人相对而立且手持弯曲木棍彼此交互重叠，这很可能就是现代曲棍球运动的前身。另一个“证据”是 1922 年在雅典海岸防波堤上发掘的古代遗迹中，雕刻在坡壁上的一幅浮雕，描绘着 6 个球员参加一种类似曲棍球的游戏。浮雕中，4 人持棍在旁站立，中央两位似做曲棍球的争球动作，与现代曲棍球的争球方式十分类似。

在埃及金字塔和古希腊壁雕上都有类似于现代曲棍球比赛的图像。

美洲的印地安人中，也有对他们祖先从事曲棍球游戏的记载和

传说。

比较晚些的史料和纪念物，可以追溯到 12 ~ 16 世纪。12 世纪初，出现了一种苏格兰人称之为“Shinty”的类似曲棍球的游戏，即学生式的曲棍球运动，爱尔兰人把这项运动称为“hurley”。威尔士和英格兰人则开展一种名叫“bandy”类似曲棍球的运动。那时伦敦的学生也开展一种曲棍球运动，他们称之为“草地球”。到亨利三世（1216 ~ 1272 年在位），还建立了皇家俱乐部，取名“玩球俱乐部”（Club Ball）。这项运动在英国南部一直盛行，到 14 世纪末，在爱德华三世达到鼎盛时期。这一时期的活动对于 16 世纪的曲棍球运动有着重要的影响。

尽管历史上各地类似曲棍球运动的名称不同，打法也有所差异，但基本形式却完全一致，都是用一端弯曲的木棍，去击木质的圆球，并以击入对方球门为最终目标。这不仅构成曲棍球的基本特点，而且是现代曲棍球运动的基础。

历史学家认为，曲棍球运动在许多国家的古文明时期就已经出现了。在中国、印度、波斯等国也有历史记载。依据推论，古代人类就曾以树枝和棍棒打击或滚动球状物，用以庆贺凯旋；或向固定的目标物滚掷石头，或用棍杖逗弄圆石滚转自娱。这些活动经过漫长岁月的演变和不断改进，渐渐演化成曲棍球运动。

中国唐代的曲棍球运动

现代曲棍球运动的强国虽然大都是澳大利亚、巴基斯坦、英国等英联邦国家，但在中国，曲棍球运动的历史却远比这些国家悠久。我国有关曲棍球运动的记载，在唐代就有了。那个时候，曲棍球叫“步打球”，与当代曲棍球运动极其类似。

唐朝诗人王建曾赋诗描写宫女们表演“步打球”的情景：“殿前铺设两天楼，寒食宫女步打球，一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”这首诗描写的是宫女在寒食节这天，在宫殿前给皇帝表演曲棍球时的情景。“步打球”的形象，还可以从保存至今的两条唐代花毡上见到（现

保存在日本奈良东大寺佛殿西北的正仓院北仓内)，这是两条各长 2.36 米，宽 1.24 米的花毡。中央各织 1 个儿童，左手拿着曲棍球杆作接球状，周围织着花朵，球杆与现代曲棍球相似。如今保存在大英博物馆中的一只唐代彩色花瓶，也印证了唐代曲棍球



中国“曲棍球”在唐代称为“步打球”

运动的存在，这个花瓶上的图案描绘了唐代儿童打曲棍球时的情景。在北宋，曲棍球有了另外一个名字——“步击”；到了辽代，契丹人中盛行的曲棍球运动，《辽史》中称为“击鞠”。

达斡尔族人的贡献

辽代以后，曲棍球运动在我国其他民族中逐渐消失，唯有在达斡尔族中保留至今。现在的达斡尔族人所用的球杆，形状与唐代花毡上“步打球”所用的球杆极其相似。

达斡尔族人是契丹人的一个分支，现在的达斡尔族人主要聚居在自然环境较为优越的松嫩平原嫩江两岸，其人口最为集中的莫力达瓦达斡尔族自治旗内，有较大的平原和水草丰美的天然牧场，森林资源也非常丰富。优越的地理气候环境，为达斡尔族人开展曲棍球运动提供了天然的草皮，也许，这是达斡尔族人能将曲棍球运动继承并发展至今的重要原因。

达斡尔族人对曲棍球运动情有独钟，无论春夏秋冬，无论男女老少，只要有球，都能挥杆上阵，激战一番。曲棍球也与达斡尔族人的生活密切相关。过去姑娘们出嫁时要带上一根精美的球杆，以示对心上人的赞美和期望。达斡尔语把曲棍球运动称作“贝阔他日克贝”，曲棍称

为“波依阔”或者“贝阔”，曲棍球称作“波列”。“贝阔”多用根部带弯度的嫩柞木制成，木质坚硬而富有弹性，便于击打；“波列”则是用杏树根块或毛毡加工而成，有拳头般大小。大人一般用木球，小孩一般用毛球。

鉴于达斡尔族人对这项古老运动的历史贡献，1986年，国家体委正式命名莫力达瓦达斡尔族自治旗为“曲棍球之乡”。2006年5月20日，经国务院批准，达斡尔族人的曲棍球运动被列入第一批国家级非物质文化遗产名录。

垒球运动起源

棒球的“孪生姐妹”

垒球运动（Softball）的起源和发展深受美国棒球运动的影响，与棒球有“孪生姐妹”之称，它们在比赛方法和器材等方面都极为相似，因此极易被人们混淆。

由于棒球运动需要的场地太大，雨雪天气时无法在室外活动，1887年在美国芝加哥，人们首先将棒球场缩小并移至室内进行，时称“室内棒球”。

垒球运动的产生是极具戏剧性的。在1887年的一场美式橄榄球比赛中，耶鲁大学击败了老对手哈佛大学。赛后，在芝加哥弗拉加特的划船俱乐部举行的庆祝活动中，一个耶鲁毕业生将一个拳击手套掷向一名哈佛学生，哈佛学生则试图用一根扫帚棍击打这个手套。在场的芝加哥商报记者乔治·汉考克当时觉得很有趣。不久之后，拳击手套变成了圆球，棍子变成了球棒，划船俱乐部发展成了芝加哥室内运动中心。垒

球——这项类似棒球的运动由此诞生了。

同美国三大运动之一的棒球相比，垒球所需的场地小、球体大、球速慢（因为垒球运动的规则规定在抛球过程中，手必须要在肩下）。由于以上诸多优点，垒球运动很快风靡美国各地区。

为了有别于棒球，于1933年正式取名为“垒球”，成立美国垒球协会并举办全美男、女垒球比赛。次年又制定统一的规则，逐渐流行世界各地。1952年成立国际垒球联合会。

成年人垒球比赛分“快投”与“慢投”两种。

“快投垒球”为竞技比赛项目。“慢投垒球”是20世纪后期由棒垒球运动衍生出来的新兴休闲体育运动项目，它继承了棒垒球运动团结协作、勇敢、智慧的特点，突出了棒垒球运动的游戏性，同时简化了复杂的棒垒球规则，降低了击球难度，形成了简单易学、运动量适中、男女老少可以同场竞技等大众化活动特点。慢投垒球运动一经推出，受到大众的广泛欢迎，并在全世界得到了迅速发展，成为群众喜欢的一项全民健身运动项目。

垒球与棒球的区别

垒球与棒球有很多相同之处，但它们之间的区别也很大，主要差异有：

(1) 垒球使用的球比棒球大。

(2) 垒球各垒之间相距18.3米（60英尺），而棒球垒与垒之间的距离为27.45米（90英尺）。

(3) 在垒球中，投球距离为12.2米（40英尺），而棒球的投球距离为18.4米（60英尺6英寸）。

(4) 垒球的投球手采用下手臂运动投球，而棒球投球手则采用举手过肩的办法投球。与棒球的投球手不同，垒球投球手不在突出的土墩上掷球。

(5) 在垒球中，跑垒员在球投出前必须保持一只脚落在垒包上，

而棒球却没有此项规定。

(6) 垒球有七局，而棒球有九局。

(7) 垒球在第一垒有一个安全垒，即附加在普通的白色垒旁边的橙色垒，用来避开冲撞。跑垒员必须跑到橙色的安全垒，而第一垒球员必须跑到白色垒。而棒球则无此规定。

PART 2

历史发展

曲棍球运动的历史发展

现代曲棍球的故乡

一般认为，现代曲棍球运动主要是在英国发展推广起来的。早在 19 世纪初期，英国的中、小学首先开展了曲棍球活动，并逐渐在英吉利三岛将类似的曲棍球运动统一称之为“Hockey”。在这种活动推动下，1852 年出版了世界上最早的一本关于曲棍球的书，书名叫《曲棍球竞赛规则》（Rules for the game of Hockey）。全书共分八章，有关学生参加比赛的方法，队的划分组成，有关比赛用具和服装等等，都分别作了说明。关于比赛的规则只有简单的十一条。

最初的规则将参加比赛的人数作了较为灵活的规定，每方上场人数为 13~30 人，但双方同时上场人数必须对等。没有换人的规定。

规定球门的大小如同足球的球门，因为当时足球已经很盛行。在曲棍球发展过程中，受足球影响较大，相似的规定很多。

规定以中线争球的方式为开球和每次进球后的重新开球。这一规定一直延用到 1979 年 9 月，以后才改变由中线发球。

那时还规定可以用身体任何部位停挡球，只是不允许抓球和抛球，不准用反手击球，也不许从左侧抢球和击球，这主要是为了安全。

当时的球场只有端线而没有边线。球出端线继续比赛，如果攻方打出端线即为死球。

最有趣的规定是：用罚款的方法来确保运动员尽可能地去遵守规则，规定每犯规一次罚款一先令。

那时的裁判员是手举小旗子在场内随球跑来跑去进行工作的。

这些规定对后来曲棍球运动的发展起了重要的推动作用，也为规则的制定和完善打下了基础。

第一个曲棍球俱乐部

1875~1876年，首先在英国南部成立了第一个曲棍球俱乐部。到1886年成立了曲棍球协会（Hockey association），同时制定了较为统一的简单规则，开展了比赛活动。曲棍球器材、比赛方法等逐步完善。

1889年进行了第一次国际性的比赛，当时只有英格兰、苏格兰和北爱尔兰参加了比赛。这次比赛不仅使曲棍球运动得以推广和扩大了影响，而且使运动本身达到进一步的统一且又别具风格。比赛促使规则更加完善合理。

1890年以后，由于比赛的推动和主要受足球的影响，比赛规则发生了很大变化：把双方参加比赛的人数固定为11人；场地有了明显的界线和大小尺码，规定长91.4米（100码）、宽55米（60码），同时增加了有关球出端线罚角球的规定，球出边线执行滚入边线（用手）的规定；球门缩减为宽3.66米（4码）、高2.14米（7英尺）（此规定至今未变），并把足球比赛中越位的规定用到曲棍球比赛中来。为了安全起见，从这时起，规定比赛中任何队员都不得举棍超肩。

对于曲棍球的发展起决定性作用的是出现了射门区的规定。射门区半径当时规定为13.7米（15码），现为14.63米（16码）。只有在这个区域内才能射门得分。这一规定的创建给曲棍球的发展带来生命力，也使它别具一格而区别于其他球类比赛。它不仅使比赛形式发生根本变化，而且使防守和进攻的焦点集中在这一区域内。从这时起才真正建立

起“战术”这个概念。随后在这一基础上，1901年开始出现罚短角球的规定，形成了现代曲棍球的独特风格，把竞赛引向玄妙和趣味之中。

现代曲棍球流传世界各地

19世纪末，法国、丹麦、德国和捷克斯洛伐克、比利时、西班牙等国，都先后受英国影响，间接或直接引进曲棍球运动。随着大英帝国的向外扩张，现代曲棍球运动逐渐流传于世界各地，至今，所有曾是英联邦的国家和地区都在开展曲棍球运动。

相传丹麦的曲棍球运动是由革但斯克体育学院教授克努德森（Knudsen）于1899年从英国带回两根球棍和几个球而开始的。据说20世纪60年代出任丹麦国家曲棍球协会主席的霍尔斯特就是当年第一批学员中最出色的一个。

1899年，德国在柏林举行了第一次全国性的曲棍球比赛，有趣的是，参加比赛的都是女子，到1900年才有男子的比赛。后来前民主德国和前联邦德国都对曲棍球的发展给予极大关注和重视。在1972年第二十届奥运会上，前联邦德国队以3:0战胜荷兰后，又以1:0战胜上届冠军巴基斯坦，而荣登冠军宝座，从此前联邦德国跻身于世界强队之中。德国统一后，仍是世界高手。

曲棍球在英国早为女子所喜爱，并在1901~1902年期间成立了女子曲棍球协会，同时开展了比赛活动。到20世纪初期，英国大约有近2000个曲棍球俱乐部，其中从事曲棍球运动的女子就有近6万人。

美国的曲棍球运动开展得比较晚，是20世纪50年代初兴起的，据说是由一名来自英国的女学生M. K. 阿莱比小姐传播而开展起来的。所以，至今在美国，曲棍球运动多为女子所喜爱，从事活动的女子人数远远超过男子。

到20世纪初期，曲棍球运动已发展为独特而有趣的体育项目，越来越受到世界各地人们的喜爱，成为世界性的体育竞赛项目。

从第四届奥运会开始，曲棍球被列为奥运会正式比赛项目。首先获

得奥运会曲棍球金牌的是英国队（1908年）。

亚运会从1958年的第三届开始也有了曲棍球比赛，除首届金牌被印度队获得外，直至第九届亚运会，巴基斯坦队连续六次获得冠军。而第十届亚运会上，韩国队异军突起，以天时、地利之优势，力克群雄，男女双登榜首。

从1982年的第九届亚运会起才有正式女子曲棍球比赛，印度队摘取了首届桂冠。

据不完全统计和国际曲联2013年所公布的资料，世界上大约有100多个国家和地区开展曲棍球运动。国际曲联现有协会会员118个，分属国际曲联承认的亚洲、非洲、泛美地区、欧洲和大洋洲共5个大洲联合会。除奥运会和亚运会外，还有世界杯赛、世界青年杯赛、冠军杯赛、洲际杯赛和亚洲杯赛。

垒球运动的历史发展

垒球运动的推广

垒球运动的诞生完全是出于一种需要，由于天气和城市环境的影响，棒球运动转移到室内以后，就形成了垒球运动。

随着第二次世界大战中美国势力的扩张，垒球运动在全世界得到了推广。此后，垒球又逐渐成为女子运动。现在全世界有2000万人正在进行这项体育运动。

20世纪50年代，垒球项目也从大众游戏转变为竞技体育项目。澳大利亚早在1947年就举办了第一届全国女子垒球锦标赛，而相应的男子比赛直到1984年才开始。1965年，在澳大利亚的墨尔本举行的第一届女子垒球世锦赛决赛中，东道主澳大利亚队以1:0击败了美国队，夺