



全民健身项目指导用书

门球

Menqiu

主编 薛继升

蔡峥斌

审订 贾思敏



吉林出版集团有限责任公司

目指导用书

门球

Menqiu

主编 薛继升

蔡峥琥

审订 贾思敏



吉林出版集团有限责任公司

门球 / 薛继升, 蔡峥虢主编. -- 2 版. -- 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2010. 2

全民健身项目指导用书
ISBN 978-7-5463-2390-9

I. ①门… II. ①薛…②蔡… III. ①门球运动—基本知识 IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 028403 号

策 划 刘 野
责任编辑 曹 恒
责任校对 张金一
装帧设计 艾 冰



全民健身项目指导用书

门球

Menqiu

主编 薛继升 蔡峥虢 审订 贾思敏

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京楠萍印刷有限公司

版次 2010 年 3 月第 2 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开本 640 × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2390-9

定价 29.80 元

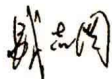
序 言

由吉林体育学院编写组、吉林出版集团图书出版公司共同编著的《全民健身项目指导用书》，在我国第一个“全民健身日”——2009年8月8日到来之际得以出版，令人欣喜。宋继新教授代表编委会邀我为之作序，我非常高兴。

自1995年我国政府推出《全民健身计划纲要》以来，我国群众性体育活动蓬勃发展，取得了显著的成绩。2008年，举世瞩目的北京奥运会的成功举办，极大地激发了亿万人民群众的体育热情，增强了全社会的体育意识，营造了浓厚的全民健身氛围。面对这样的可喜局面，群众体育科研、教学工作者应义不容辞地为社会实践服务，从不同角度思考，如何使普通百姓通过简而易行的身体锻炼方式、方法和手段达到良好的健身效果，达到拥有健康的目标，从而享受生活、享受快乐人生。该书系就是在这样的思想指导下诞生的。

该书系能够顺应国家体育的大政方针，掌握时代脉搏，对指导大众健身，使大众掌握健身方法和手段有很好的促进作用。吉林体育学院为指导广大群众科学健身做出了努力，为推进群众体育活动的科学化、生活化进程做出了自己的贡献。

我衷心地祝贺本书系的出版，希望该书系能为社会各阶层人士开展健身活动提供指导和帮助，也期望该书系能获得广大健身爱好者的喜欢。



2009年6月

前言

当前,全国各地的群众体育活动开展得如火如荼,作为体育工作者,应该把高等院校的理论资源转化为实践的成果,为国家全民健身计划做出贡献。

本书从策划、编写到出版经过了近一年的时间,编写组成员以吉林体育学院的专家学者为主,同时吸纳了北京、上海、天津、大连、广州等其他高校的 60 名学者。本书图文并茂,实用性强,分为球类运动、体操健身运动、传统武术、冰雪运动、水上运动、体育舞蹈、休闲运动、格斗运动、民间体育活动和极限运动等 10 大类项目,计 100 分册,按照统一的体例,力争有所创新。每册的具体内容为该项目的起源与发展、运动保健、基本技术、运动技巧、比赛规则等,使读者在学习过程中,不仅能够学会运动健身的方法,同时还能够学到保健方面的基本知识。

经国务院批准,自 2009 年起,将每年的 8 月 8 日定为“全民健身日”。《全民健身项目指导用书》的出版,必将为开展全民健身活动起到积极的推动和指导作用。

由于作者较为分散,且多为利用业余时间编写,因此难免出现纰漏和不妥之处,敬请读者提出宝贵意见,以便我们在修订时改正。

最后,向给予《全民健身项目指导用书》以高度关注和大力支持的国家体育总局群体司司长盛志国先生致以诚挚的谢意。

宋晓刚

2009 年 6 月

《全民健身项目指导用书》编委会

策 划 宋继新 薛继升

主 任 薛继升

总 主 编 王月华 张 颖

编 委 (按姓氏笔画排列)

于 洋 方 方 王 霞 王月华 王永超
王连生 王淑清 田英莲 何 琳 何艳华
宋继新 张 楠 张 颖 张凤民 范美艳
赵 红 薛继升

门球

主 编 薛继升 蔡峥虢

编 者 贾思敏 孔庆波

审 订 贾思敏

目录 CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/014

第二节 运动价值/018

第三节 运动保护/023

第三章 基本技术

第一节 击球技术/034

第二节 闪击技术/048

第三节 撞击技术/057

第四节 应用球与技巧球技术/063

第五节 双杆球技术/078

第四章 基础战术

第一节 过门战术/088

第二节 双杆球与擦边球战术/099

第三节 闪击战术/108

第五章 基本规则

第一节 比赛方法/114

第二节 裁判方法/116



第一章 概述

门球是一项集娱乐、健身于一体的全民健身运动，其运动量不大，无人身碰撞，节奏从容，有动有静，是最简便、安全，且具有全身性活动的运动项目之一。





第一节

起源与发展

门球运动发端于 20 世纪的日本,由“槌球”运动衍生而来,而“槌球”运动起源于 13 世纪的法国。门球运动诞生之后,便在世界各地广为传播,深受人们的喜爱。

概

述



起源

门球运动最早在 13 世纪的法国兰盖多一带流行,当时称为“槌球”。17 世纪“槌球”运动传入英国,后来又相继传入北美洲和欧洲南部等地,并陆续流传到世界各地。

20 世纪 40 年代,“槌球”运动传入日本,北海道一个叫铃木和绅的人对这项运动做了改进和精简。他把球队队员改为 5 人,球门改为 3 个,场地长 20~25 米、宽 15~20 米,中心点设 1 个终点柱。现代门球运动由此创立。



发展

门球运动推出后,由于它占地少,花费不大,又可作为健身运动,迅速在日本风靡起来,并传播到世界各地。



传播

20 世纪 80 年代初,门球运动从日本传入中国。

1987 年成立了中国门球协会。同年,国家体委、中国老年人体育协会制定并颁布了我国第一部《门球竞赛规则》。1989 年,我国加入了世界门球联合会。

从 1988 年开始,我国每年都要举办一届全国老年人门球比赛,同

时也举办了多次全国中、青年门球比赛。短短 20 年,门球运动在全国特别是老龄群体中迅速普及,成为老年人所喜爱的一项体育运动。



机构与赛事



机构

世界门球联合会简称世界门联,1985 年成立,参与的国家 and 地区有日本、中国、韩国、台湾、美国、巴西、阿根廷、秘鲁、智利和巴拉圭等。

中国门球协会于 1989 年加入世界门球联合会。



赛事

- (1)世界门球锦标赛,每 4 年一届;
- (2)各大洲门球锦标赛,每 4 年一届;
- (3)中国门球冠军赛,每年一届。



发展趋势



国内趋势

为更广泛地开展群众性体育活动,增强人民体质,推动我国社会主义现代化建设事业的发展,1995 年 6 月,国务院提出了《全民健身计划纲要》,号召全社会广泛开展全民健身运动。目前,全民健身运动在全国范围内蓬勃发展,具有中国特色的全民健身体系的框架已经初步形成。全民健身运动的开展,有利于提高人们的生活质量,丰富人们的业余文化生活,促进社会进步,有利于加强社会主义精神文明和物质文明建设,提高我国的综合国力,振奋民族精神。

门球运动集健身性、娱乐性、简易性、趣味性于一身,较容易在大众中推广。全国目前大约有 500 万人参与门球运动,而这其中,中老年人是绝对的主力军。门球运动活跃了群众健身,为全民健身运动的开展做出了积极的贡献,是全民健身计划不可缺少的组成部分。



国外趋势

门球作为“无障碍运动”，是真正意义上的可以由两代人甚至三代人一起享受的休闲运动。据保守估计，目前全世界已经有 30 多个国家和地区，超过 2000 万人在积极参与门球运动，而它的球迷每天都在发展。目前，许多国家已经步入人口老龄化阶段，而门球运动正是顺应了潮流，既可以让老年人锻炼身体，又可以为国家和政府减轻医疗负担，同时也为国际间的交流与合作起到不可忽视的作用。

概
述

第二节

场地、器材和装备

门球运动是一项普及性运动，对场地、器材和装备的要求不高，但高质量的场地是运动开展的前提条件，而良好的器材和装备则是练习者高水平发挥的必要保障。



场地

门球运动对场地的要求不高，但正规的比赛场地有着严格的标准，初学者应该对此有所了解。



规格

见图 1-2-1

- (1) 场地呈长方形，由限制线圈定，平整且无任何障碍物；
- (2) 比赛线长 20~25 米，宽 15~20 米；
- (3) 限制线在比赛线外 1 米处，与比赛线平行；
- (4) 比赛线宽 1~5 厘米，限制线和其他线要清晰可辨，场地的尺寸线以线的外沿为准；
- (5) 线与场地地面之间的颜色要易于区别；

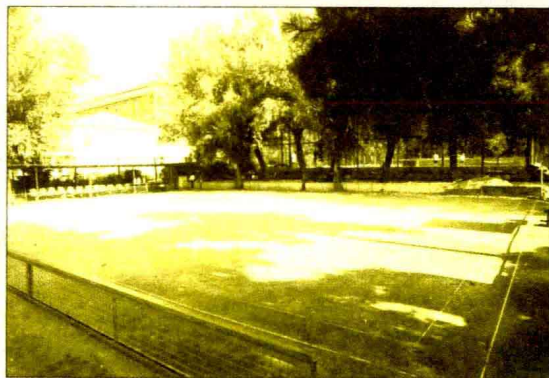
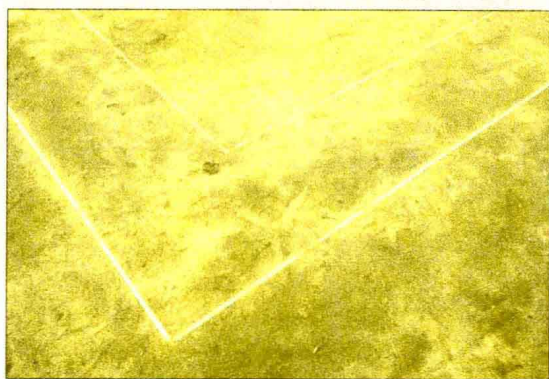
(6)比赛线构成4个角,自发球区开始,按逆时针方向,依次为第1角、第2角、第3角、第4角;

(7)第1角和第2角之间的比赛线为第1线,第2角和第3角之间为第2线,第3角和第4角之间为第3线,第4角和第1角之间为第4线;

(8)发球区是一个长方形,其边线由第4线及其限制线,以及从第1角向第4角方向的1米和3米处的两条垂直线组成;

(9)自由区设在限制线外,应有足够的空间,队员、教练员、裁判员以及经过允许的人可以进入自由区;

(10)替换席设于自由区内,替换席内应为队员、教练员准备座位。



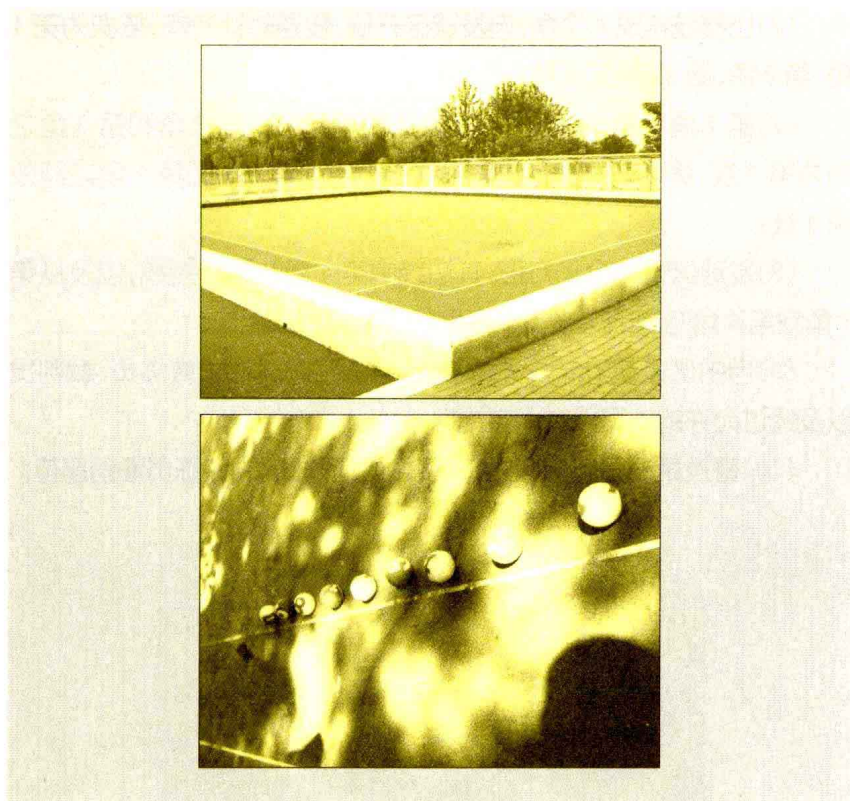


图 1-2-1



设施



球门

组成

球门包括第一门、第二门、第三门,球门柱之间为球门线,每个球门的位置如下:

(1)第一门的球门线与第4线平行,与其外沿垂直距离为4米,其中心点与第1线外沿垂直距离为2米;

(2)第二门的球门线与第1线平行,其中心点与第2线外沿垂直距离为2米,与第1线外沿垂直距离为第2线全长的 $\frac{3}{5}$;

(3)第三门的球门线与第3线平行,其中心点与第4线外沿垂直距离为2米,与第3线外沿垂直距离为第4线全长的 $\frac{1}{2}$ 。

结构 见图 1-2-2

(1)球门由直径为1厘米的圆柱形金属棒弯曲而成,有两个直角,形状为“Π”形;

(2)球门垂直固定在地面上,球门横梁距离地面19厘米,球门柱内宽22厘米;

(3)球门的颜色与场地地面的颜色要易于识别;

(4)每个球门正上方可设号码标志,规格不应超过10厘米×10厘米。

和场
地、
装
备
器
材

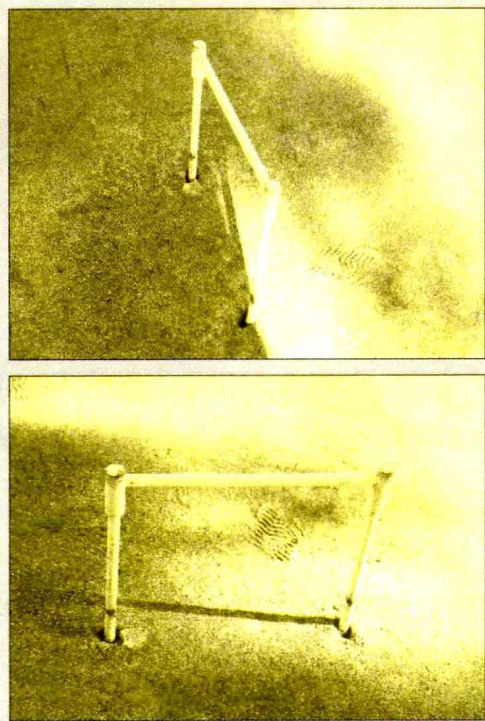


图 1-2-2



终点柱

见图 1-2-3

- (1) 终点柱置于场地中心;
- (2) 终点柱为直径 2 厘米的圆柱形金属棒, 垂直立于地面且高于地面 20 厘米;
- (3) 终点柱的颜色与场地地面的颜色要易于识别。

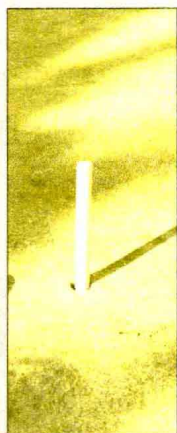


图 1-2-3



附属设施

见图 1-2-4

- (1) 记分牌应设在场地上队员和观众都能看到的位置;
- (2) 记分牌的设置应视场地情况而定, 但不能影响比赛。



要求

门球场地地面一般多为沙地, 由基础垫层和面层构成。



基础垫层

为了训练和比赛不受天气限制, 沙地必须具有较好的渗透排水性能。制作垫层要采用透水性能好且富有弹性的材料, 一般多使用炉渣, 铺设厚度为 10~15 厘米, 分两层铺设, 粗粒在下, 细粒在上。

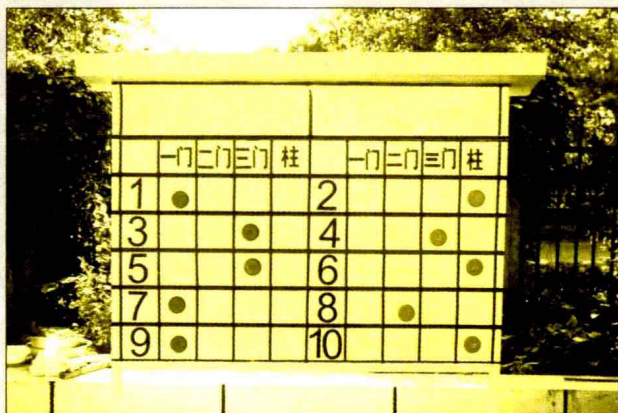


图 1-2-4



面层

面层由混合土构成,压实后的厚度为 10~12 厘米。



器材

门球运动的器材较为简单,每人 1 支球槌、1 个球即可。



球槌

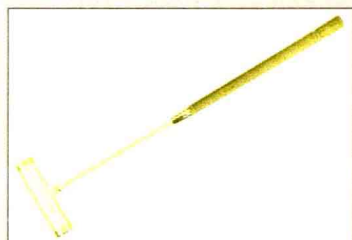
见图 1-2-5

(1)球槌由槌头和槌柄组成,呈“T”字形,重量及材质不限;

(2)槌头长 18~24 厘米,材质坚硬,原则上为圆柱形;

(3)槌头两端面为击球面,直径为 3.5~5 厘米;

(4)槌柄长 50 厘米以上,固定在槌头的中间,可以是弯曲的。



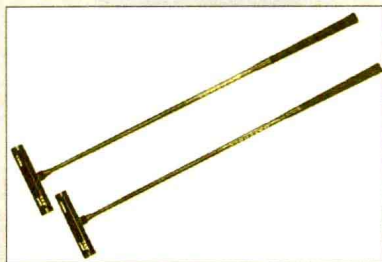


图 1-2-5



球 见图 1-2-6

(1)球是由合成树脂制成的质量均匀的球体,直径为 7.5 厘米(± 0.7 厘米),重 0.23 千克(± 0.01 千克),表面光滑;

(2)球分红、白两色,每场比赛红球、白球各 5 个,共 10 个;

(3)红球标白色奇数号码(1、3、5、7、9),白球标红色偶数号码(2、4、6、8、10),标在球面对称的两侧。

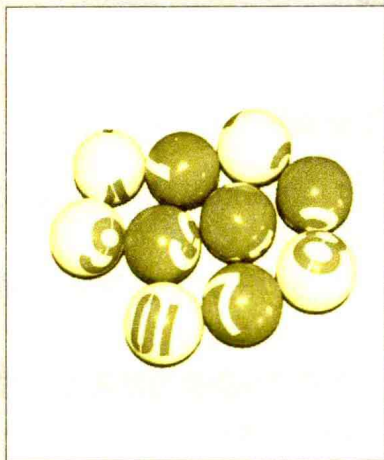


图 1-2-6