



E 运动即良药  
Exercise is Medicine

# 门球

主 编 张忠新



真人实拍照片、还原标准动作

## 门球运动快速入门全攻略



二维码扫一扫  
分享精彩内容



科学出版社



“运动即良药”系列

# 门 球

主编  
张忠新

科学出版社  
北 京

## 内容简介

门球是一项集体性的户外运动项目,在我国已日趋普及。经常参与门球运动,不仅可以使身体得到适度的锻炼,促进健康,同时能够增进人与人之间的交流,丰富生活。本书简要介绍门球运动的发展历程,并详细介绍基本动作、规则、战术与布局。

希望读者能够学会并爱上门球运动,有更多的人参与到这项运动中来。

### 图书在版编目(CIP)数据

---

门球/张忠新主编. —北京:科学出版社, 2016.11  
(运动即良药系列)  
ISBN 978-7-03-050677-1

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 276889 号

---

责任编辑:朱 灵

责任印制:谭宏宇/封面设计:殷 靓

**科学出版社** 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

苏州越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

\*

2017 年 1 月第 一 版 开本: B5 (720 × 1000)

2017 年 1 月第一次印刷 印张: 6 ¼

字数: 91 000

定价: 32.00 元

(如有印装质量问题, 我社负责调换)

# “运动即良药”系列编委会



主 编

---

陈佩杰

副主编

---

吴雪萍

编 委

(按姓氏笔画排序)

马古兰丹姆 王 茹 王 艳 王雪强 史芙英

庄 洁 刘 静 吴雪萍 张 洁 张忠新

张晓玲 陆莉萍 陈佩杰 郑丹衡 黄 卫

韩耀刚 曹蓓娟 董众鸣 谭晓缨 黎涌明

# 加强体育锻炼，惠及健康生活

(代序)



进入 21 世纪以来，人们日益关注的健康问题已经上升为国家战略。2016 年 10 月 25 日，中共中央、国务院发布了《“健康中国 2030”规划纲要》（以下简称《纲要》），这是今后 15 年推进健康中国建设的行动纲领，要求把健康融入所有政策，全方位、全周期保障人民健康，大幅提高健康水平。在《纲要》中，共 34 次提到“体育”这一关键词，这是因为体育运动与健康有着息息相关的内在联系。

“生命在于运动”，运动既是一门科学，也是一门艺术，更是一种健康的生活习惯，但并不是每一项运动都适合所有人，不同人群适宜的运动强度、运动时间也有所差异，不适宜的运动、运动不足或过度运动都有可能对健康造成损害。那么，究竟什么运动才适合自己？生了病也可以参加运动吗？

我们常说，“良药苦口利于病”，但并不是所有的疾病都只能咽下这苦不堪言的“良药”才能治愈，也不是咽下这口苦药就能药到病除。其实科学的运动处方也是一剂“良药”，而且还是一剂不用尝“苦”却具有显著效果的“良药”。那么，这“药方”该怎么开？我们自己能开吗？到底如何利用运动这剂“良药”来达到促进健康的目的呢？

要解决这些问题，当务之急是找到“合适的运动素材”，具体来说有两点：一是所选的项目和运动器材适合自己的年龄段；二是所选的运动对防治自己年龄段常见疾病有针对性和防治效果。

目前市面上有关体育锻炼的书籍虽然不少，但真正能够提供“合适的锻炼素材”的书籍仍比较缺乏。上海体育学院拥有许多具有较高科研水平和丰富教学经



验的专家，他们均长期从事运动促进健康方面的研究，经验丰富，硕果累累。此次，学院专家们与科学出版社共同打造了这套“运动即良药”系列。

在编写过程中，我们不断摸索、调整，为青少年、中青年白领、老年人等不同人群分别设计运动方案，也介绍了羽毛球、游泳、广场舞等人们可普遍参与的专项运动；在努力形成统一风格以便读者阅读的同时，也尝试使用新的可视技术为读者提供更加直观的指导。

我们希望通过这套图书，能够更好地发挥运动的功能，为广大读者打开一扇通往健康生活的阳光之门。由于多种因素的制约，本套图书可能还存在有待改进之处，我们希望能够得到大家的鼓励和有益的评论，也欢迎广大读者实践后向我们反馈意见和建议，帮助我们在此项工作做得更好。

陈佩杰  
2016年10月

# 前 言



随着生活水平的不断提高，广大人民群众的健康意识逐步增强，对于强身健体的需求也越来越强烈，更多的人投入到全民健身的行列当中。为纪念北京奥运会成功举办，我国国务院批准从 2009 年起，将每年 8 月 8 日设置为“全民健身日”。那么参加体育锻炼时选择合适的运动项目就显得尤为重要。

门球运动是一项趣味性很强的体育运动，具有场地小、器材简单、技术动作简单易学、运动量小、安全性高等特点，适合各种人群参与。门球运动既有台球之妙，又有高尔夫之趣，同时还有地上棋类之精，寓休闲娱乐于体育运动之中，对很多人有着很大的吸引力。门球运动是不分男女老幼、体质好坏都能参加的运动，只要能正常行走和使用双手的人都能很快地学会打门球。当然仅仅是打得熟练、准确是远远不够的，还需要有良好的记忆力，丰富的想象力、快速的判断力、极好的应变力、才能够准确判断情况，预见比赛进展，采取最佳策略从而在斗智斗勇中掌握主动，夺取比赛胜利。

门球运动传入我国以后的 30 多年里，参与门球运动的人群从离退休的老年人向中青年甚至小学生扩展，同时技术、战术水平也在不断提高。为了让更多的人更好地了解并参加门球运动，与广大门球爱好者共同切磋门球运动的技艺，提高门球运动的技术、战术水平，我们编写了《门球》一书。

本书较全面地介绍了门球运动的基本知识和技术、战术技巧，并且配有大量的照片、图解和视频，便于读者更直观地了解和学习。本书内容较为全面，并且尽可能简单易懂，无论是初学者，还是已经参加了门球运动且具备一定水平的人，



都能够通过本书得到一定的帮助。全书分为五个部分，第一部分是门球运动概述，包括门球运动起源、发展过程，门球运动的健身价值；第二部分是门球的基本技术和练习方法；第三部分是门球基本战术及其运用；第四部分是门球比赛的布局方法。

本书在编写过程中参考了大量的国内外有关资料，谨在此致谢。由于水平有限，对规则的理解，技术、战术的归纳等可能有不当之处，敬请读者批评指正。

主编

2016年10月

# 目 录



丛书序

前 言

## 第一章 门球运动概述 · 1

---

门球运动的起源与发展 · 2

一、门球的起源 · 2

二、门球运动在中国的发展 · 4

门球的健身价值 · 5

一、促进身体健康,使身体得到全面  
锻炼 · 5

三、寓教于乐,具有显著的心理保  
健作用 · 7

二、开发智力,增强脑细胞的活力,  
锻炼思维和记忆能力 · 6

四、适时开展活动有利于健康 · 8

## 第二章 门球的基本技术及练习方法 · 11

---

门球场地和器材 · 12

一、门球场地 · 12

二、球门和中柱 · 13

### 三、球和球槌 · 14

## 门球基本技术 · 15

### 一、有球技术 · 17

### 二、应用技术 · 23

## 门球技术训练的内容和方法 · 32

### 一、进门的训练 · 32

### 二、撞终点柱的训练 · 35

### 三、撞击的训练 · 36

### 四、击球到位与闪送球到位的训练 · 40

### 五、闪击球的训练 · 42

### 六、分解和组合训练 · 45

## 门球比赛基本规则 · 48

### 一、比赛方法 · 48

### 二、胜负的判定 · 49

### 三、基本规则 · 49

## 第三章 门球基本战术及其运用 · 53

### 过门战术 · 54

#### 一、一门留球战术 · 54

#### 二、过一门后的战术 · 54

#### 三、过二门后的战术 · 57

#### 四、过三门后的战术 · 58

#### 五、撞击终点柱战术 · 60

### 双杆球、擦边球战术 · 61

#### 一、双杆球战术 · 61

#### 二、擦边球战术 · 63

### 闪击战术 · 64

#### 一、闪击己方球的战术 · 64

#### 二、闪带对方球的战术 · 65

### 接应战术 · 67

## 联结战术 · 68

- 一、传送联结 · 69
- 二、接应及补球联结 · 69
- 三、分步接应联结 · 69
- 四、上手球与下手球联结 · 69
- 五、闪送落伍球联结 · 69
- 六、摆双杆联结 · 70
- 七、中转联结 · 70
- 八、门后联结 · 70
- 九、边线联结 · 71
- 十、利用对方球 · 71

## 第四章 门球比赛的布局 · 73

### 门球布局的基本要素 · 74

- 一、赛场形势 · 75
- 二、队员的技术能力 · 76
- 三、比赛的环境条件 · 76
- 四、布局的方法 · 76

### 门球比赛的开局 · 81

- 一、技术型开局 · 82
- 二、先入为主型开局 · 84
- 三、后发制人型开局 · 84
- 四、灵活应变型开局 · 85
- 五、布阵型开局 · 85



# 第一章

## 门球运动概述

# 门球运动的起源与发展

## 一、门球的起源

根据目前的资料考证，门球的前身，是一种叫做槌球的游戏，起源于法国。约 13 世纪法国流行着用牧鞭和木棍击球的游戏。游戏方式被分为两类：一类是通过身体接触和对抗，双方在争球的拼抢中，将球击入对方大门，这成为曲棍球运动的雏形。法国最初就曾把曲棍球叫做“Croquet”（牧鞭、牧羊杖）。另一类则不采取身体直接对抗的方式，而是通过击球技巧，巧妙地将球击入球门，以进门次数多少决定胜负。这类游戏在传入英国后，逐步形成了槌球游戏，成为当时宫廷体育娱乐活动的一种。17 世纪时，在英国、法国、意大利等国的宫廷和上流社会中都有众多的槌球爱好者，在当时已经成为风尚。曾在中国上映的法国影片《铁面人》中，就有法国皇帝打槌球的镜头。

1861 年，英国人 E·劳特利吉编印了首部槌球规则，使这项宫廷游戏演变成体育项目，从而走向社会，成为英国人最喜爱的户外运动项目之一，并在城乡广泛地开展起来。1870 年英国成立了全国槌球俱乐部。槌球后来又传入美国。1882 年美国成立了全国槌球协会，完善了比赛方法和规则，使槌球运动在美国各地更加普及，从此槌球运动趋向国际化。

槌球更多地是作为一种消遣游戏而出现的。美国喜剧影片《飞行器中的好小伙》，描写的是 20 世纪初航空器草创时期的故事。影片中世界航空器飞行大赛的组织者、英国的公爵一边和别人谈话，一边打槌球，从中可以看到上流社会对槌球的偏好。

20 世纪 40 年代，门球运动的创始人——日本教育家铃木和伸先生把槌球作为一种游戏在大、中、小学普及，并草创现代门球运动于第二次世界大战后

的1947年。当时社会物质贫乏，教育松弛，青少年中不法行为增加。这引起铃木和伸的担忧，他考虑需要有一项趣味性强、能够以非身体对抗形式出现、能轻松掌握的体育项目来吸引青少年学生，促进他们的健康成长，于是产生了创造一项新型体育项目的想法。经过慎重的思考，他把视点集中到槌球游戏上。而槌球是个人的游戏和比赛，战术单调，缺少人际之间的配合。为达到寓教于体育的目的，他以槌球为基本，改造和创立了一项新的体育项目。这项计划最重要的特点就是把槌球变成集体项目，从而引起了从器材、场地到竞赛规则的一系列变化。从西方传入的槌球被摒弃了，在受中华文明影响而流行马球、捶丸的日本，球类家族的一个古老成员重生了，并改名为门球。

1948年，铃木和伸在北海道厅举办的娱乐讲习会上介绍了门球运动，引起了人们的注意。许多教师认为，门球作为体育教学的手段是合适的。1951年在日本的第七次全国娱乐大会专门向社会介绍和推荐了门球。之后，门球有了较大发展，一些城市的社会体育指导科部都积极组织门球活动。1952年，在日本宫城县召开的第八次全国娱乐大会上，以都、道、府、县委单位进行了门球对抗赛。到1955年门球有了长足的发展，日本文部省制定由各都、道、府、县教育厅的体育科长组成全国性的门球指导团体，由政府出面来推进门球运动。

20世纪60年代门球在日本一度遭致冷落，人们认为门球对运动欲望强烈的青少年缺少吸引力，在激烈竞争的日本现代社会，青少年宁可选择能够充分表现自我、对抗激烈的体育项目，而门球过于平和，不适合他们。到了70年代后期，日本已经成为世界经济发达国家，与此同时也步入“老龄社会”。老年人的健康、长寿成为社会关注的问题，于是在一部分老龄社会福利团体和体育用品制造业的倡导和推动下，门球作为“高龄者的运动”重新获得普及和推广。1975年以后，门球爱好者成倍增加。一些社会团体的参与，使门球成为所谓的“真正的国民运动”。被吸引的人除了老年人之外，学生和妇女中也出现了门球爱好者。但由于各组织各行其道，规则不统一，也带来了一系列混乱。为统一赛制、统一规则，1984年12月，日本五个民间门球指导团体协商合并，成立了“日本门球联合会”，会长、财团法人为笹川良一。以后门球的发展很顺利，一些政界、财界名人也参加了门球运动。1983年参加人数达400万，1985年达600万。日本生命保险协会的一项调查显示，门球热流行于日本列岛，并且出现了参加者“低龄化”的趋势，中、小学生开始热心于门球俱

乐部的活动。1987年出版的一期《体育设施月刊》发增刊号专题“门球特辑”，惊呼：门球参加人数达1 000万，轻而易举地超过了滑雪和高尔夫的参加人数。

随着日本经济实力的增长，门球作为日本独有的体育文化开始向世界输出，巴西、美国、加拿大、法国、新加坡、韩国和中国台湾地区都出现众多的门球爱好者。1985年由日本人牵头成立了“世界门球联合会”，笹川良一任主席（现任主席是日本的小野清子）。1986年8月在日本的北海道札幌市举行了第一次世界门球锦标赛。世界门球锦标赛每4年举行一次。“亚洲门球联合会”于1991年5月成立，每4年举行一次亚洲门球锦标赛。

## 二、门球运动在中国的发展

1983年5月，日本门球使节团访问中国，在北京体育学院（现北京体育大学）和上海体育学院进行了示范和讲习。1985年4月，中国国家体育委员会委托上海市体育委员会举办了第一届全国门球培训班，在全国推广门球；此后在1987年和1990年举办了两次门球培训班，并制订了《门球竞赛规则》。为了促进门球运动的发展，中国于1987年成立了中国门球协会，于1989年10月加入了世界门球联合会，于1991年5月加入亚洲门球联合会。1990年在安徽合肥举行了第一届全国门球赛，有37支队伍参加。自1996年起每年举行一次全国性老年门球赛，此后各系统、各行业的全国门球比赛也相继举行。全国中青年门球活动也有了很大的发展，1992年举行了全国中青年门球比赛，使门球运动在我国日趋普及。经过长期努力门球运动的参加人数越来越多，全国的门球运动也逐步向市场化倾斜，参加的人群也逐步向中青年和少年发展。中国门球冠军赛于2006年开始举办，第一届参赛队伍达3万多支，参赛人数达30多万，涉及32个省市（自治区），历时5个多月，规模之大可见一斑。随着时代的发展，门球运动在中国会有更多的参与者。

## 门球的健身价值

科学家指出，如果不运动，肥胖、体重超重以及患糖尿病和高血压的风险就会增加，结果会导致加快心脏衰老。经常运动有助于减缓心脑血管变窄，提高高密度脂蛋白（“好”胆固醇）水平，维持正常血糖水平。

据世界卫生组织估计，缺乏运动导致全世界每年超过 200 万人死亡。世界卫生组织在危险因子方面的研究显示，人们不动或久坐的生活方式是全世界死亡和行动不便的十大原因之一。缺乏运动和久坐的生活方式会增加死亡的风险，而且使患心血管疾病、糖尿病、肥胖症的风险倍增，也大幅度增加直肠癌、高血压、骨质疏松症、忧郁和焦虑的机会。

在当下，中国正逐渐步入小康社会，人们更需要健康，健康有赖于体育。而门球就是一项有利于人们的身心健康的体育项目。

### 一、促进身体健康，使身体得到全面锻炼

门球是一项户外活动，又因其活动量较小，能持续活动几个小时，可以充分地享受日光浴和空气浴。经常参加户外活动的人，日晒、风吹，可以提高身体对冷热环境变化的适应能力。阳光具有自然的治疗效果，因为光线透过瞳孔刺激视觉神经和下视丘，进而影响荷尔蒙的分泌。适量的光照可以振作精神、改善情绪。

另外，运动可以增加供给心脏的冠状动脉小分支的营养，预防心脏病。瑞典曾进行一项大规模实验，有 1 500 人参与，年龄 38 ~ 60 岁，此实验证实了一周 3 次、每次 30 分钟的运动，可以降低心血管疾病的发生率。运动是改变体质最根本的办法。因为人体本身就具有抵御外来毒物或癌症的能力。身体的

内环境和外环境里都有过多有害的因素，身体的免疫能力被破坏，疾病不可避免地发生。而运动则可促进血液循环，补给人体各个部分充足的氧气和营养，使细胞活力增加，从而提高人体的免疫力。

适当参加门球运动，可提高睡眠质量。对许多现代人来说，想要有好的睡眠质量，是件不容易的事，而有规律的运动就是一种好方法。因为运动可使得累积的紧张情绪或精神压力得到舒缓和释放，使睡眠时脑波的徐慢波增加，增加熟睡期及深睡期的时间，使脑内的激素分泌更加协调，还可以协调脑内的神经化学传递物质。睡眠是生命的根基，睡眠是所有健康要素中唯一不可取代的。

## 二、开发智力，增强脑细胞的活力，锻炼思维和记忆能力

打门球可以发掘脑细胞潜力，避免或延缓老年痴呆症的发生。人脑的血液供应，通过血管输送血液和氧气，由两对四支血管负责。一对是颈总动脉，比较粗大，在喉结两侧（用手可以找到它的搏动），另一对是椎动脉，也是左右各一条，通过颈椎入颅。如血流全中断，脑内残存的氧气 10 秒内会消耗完，脑内的葡萄糖 2 分钟内会用光，3 分钟内就会脑死亡。人脑有约 120 亿个细胞，其中 98.5% ~ 99% 处于休眠状态，只有 1% ~ 1.5% 参加脑功能活动。如果脑细胞受到损伤，我们能给受损细胞提供养分，改善缺血状态、缺氧状态和代谢障碍，就可以使处于休眠状态的受损神经复活。

打门球的人要动脑记住技术要领和许多战术、战例，记住 10 个球的位置，决定面前的球如何去打，路线如何走。打门球实际上是一种脑运动和脑锻炼，科学地用脑，能增强脑细胞活力。美国学者罗伯特·特里研究发现，“萎缩的大脑，脑神经并未死亡”，“这些神经元甚至到了 90 岁以后还可以萌发新枝”。这表明，人的大脑受到的良性的刺激越多，脑细胞越发达，老化进程也越缓慢，反之则老化加快。大脑进步了，神经反射系统灵活性也增强了。这样，通过打门球来刺激，把脑细胞激活起来，避免老年痴呆症过早出现。人到老年智力减退，思维迟钝，记忆力差，这是一种自然的生理现象，而通过体育运动斗智斗勇，可以锻炼人的智力和大脑。

打门球时，所有的瞄准、击球、预测球的运动方向和落点，对可能的攻击实行预防，根据球位，构思击打球的顺序、路线和决定用什么方法打，