

大众体育技巧丛书

门球技巧

MEN QIU

杨 麟 编著

中国社会科学出版社

门球技巧

杨 麟 编著

 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

门球技巧/杨麟编著. —北京:中国出版社,2006.9

(大众体育技巧丛书/陶志翔主编)

ISBN 7-5087-0992-6

I. 门… II. 杨… III. 门球运动-运动技术 IV. G846.919

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 071854 号

丛 书 名: 大众体育技巧丛书

主 编: 陶志翔

书 名: 门球技巧

编 著 者: 杨 麟

责任编辑: 薛丽仙

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66051698 电 传: (010)66051713

邮购部: (010)66060275

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京市优美印刷有限责任公司

开 本: 140mm × 203mm 1/32

印 张: 6

字 数: 138 千字

版 次: 2006 年 9 月第 1 版

印 次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

定 价: 12.00 元

(凡中国出版社图书有缺漏页、残破等质量问题,本社负责调换)

《大众体育技巧丛书》

编委会名单

名誉主编： 杨 桦

主 编： 陶志翔

成 员： (排名不分先后)

王 刚 闫保庆 刘 涛

单 颖 方爱莲 孙江宁

周志仙 朱含笑 白 霞

薛 萌 赵 鹏 杨 麟

赵源伟 张 劲 叶新新

张若宜 翁笑怡 周 浩

张晓明 谭腾飞 杨 丹

邹玉春



目 录

知识篇

1	门球运动的起源与发展	(3)
1.1	门球运动的起源	(3)
1.2	门球运动的发展	(3)
2	门球运动与老年娱乐健身	(6)
2.1	门球运动的娱乐健身特点	(6)
2.2	门球运动适合老年人娱乐健身	(7)
2.3	老年人参加门球运动须知	(8)
3	门球比赛的场地和器材	(10)
3.1	门球比赛的场地	(10)
3.2	门球比赛的器材	(11)
4	门球比赛的方法、规则及裁判工作	(12)
4.1	门球比赛的方法	(12)
4.2	门球比赛的规则	(13)
4.3	门球比赛的裁判方法	(22)
5	门球的竞赛和组织编排	(32)
5.1	球队组成	(32)
5.2	竞赛种类	(33)



5.3	竞赛组织	(35)
5.4	竞赛编排	(36)
5.5	竞赛方法	(41)
6	门球运动常用术语	(45)
6.1	技术性术语	(45)
6.2	战术性术语	(47)
6.3	方位性术语	(51)
6.4	规则性术语	(51)

技能篇

7	门球的基本技术	(55)
7.1	基本姿势	(55)
7.2	击球技术	(66)
7.3	撞击技术	(78)
7.4	闪击技术	(99)
7.5	过门技术	(107)
8	门球的基本战术	(123)
8.1	一门战术	(124)
8.2	闪送战术	(126)
8.3	续击战术	(129)
8.4	撞柱战术	(143)

提高篇

9	门球的战术运用	(147)
9.1	战术布局	(147)
9.2	防守战术	(154)



9.3	接应战术	(161)
9.4	派遣战术	(162)
9.5	保护战术	(164)
9.6	联结战术	(166)
10	高命中率的击球方法	(170)
10.1	调身	(170)
10.2	调心	(171)
10.3	握杆	(172)
10.4	瞄准	(173)
10.5	起杆	(174)
10.6	击球	(175)
10.7	其他要点	(176)
11	系统性老年门球运动的日常训练方法	(178)
11.1	骨干集中重点培训	(178)
11.2	系统性普及提高	(179)
12	老年门球养生法	(181)

知 识 篇



1 门球运动的起源与发展

1.1 门球运动的起源

根据目前的资料考证, 门球的前身叫槌球(croquet)。它起源于法国。13 世纪法国的兰盖多一带流行着用木棍击球穿过拱门, 最后击中木柱的游戏。17 世纪槌球传入苏格兰和意大利。

1861 年自英国人 E·劳特利吉第一次编印了槌球规则后, 槌球运动便在英国普遍开展起来。到 19 世纪 50 年代初, 槌球运动已成为英国人最喜爱的户外运动项目之一, 在城乡广泛地开展起来。

槌球后来传入美国, 1882 年美国成立了全国槌球协会, 健全了比赛方法和规则, 使槌球运动在美国各地普及。

20 世纪 40 年代, 日本已故的铃木和伸先生, 曾把槌球作为一种游戏在大、中、小学普及, 但发展缓慢。

槌球运动在 20 世纪 30 年代至 40 年代传入中国。当时燕京大学曾把槌球作为体育课的内容, 并由刚从美国回来的林启武教授担任此课。

1.2 门球运动的发展

20 世纪 60 年代初至 70 年代初, 日本改进了槌球运动, 制



订了新的规则：每个球以通过三个球门，并击中终点柱为满分——5分，一个队5个球满分或者打满30分钟得分多者为胜。并把槌球以门命名，改称为“门球”（gateball）。

日本政府重视和支持门球运动，将门球运动作为提高国民身体素质的重要体育项目进行宣传推广，所以日本的门球运动很普及。同时日本各地也都成立了门球协会，经常在全国各地组织门球比赛，从而有力地推动了日本门球运动的迅速发展。1991年日本文部省决定把门球纳入中小学义务教育体育教材，并要求使用规定的教材和器材，在专科学校和大学中推广门球运动。目前门球运动在日本已受到不同年龄层人员的喜爱，全日本参加门球运动的人数已达到了500多万人，而且人数还在不断增加。日本为了把门球推向世界，还积极向各国派出门球指导员进行讲学，帮助各国开展门球活动。目前，日本是门球运动开展得最好的国家。

此外，门球运动在法国、英国、美国、巴西、加拿大、新西兰、阿根廷、玻利维亚、巴拉圭、新加坡、韩国、澳大利亚、泰国以及中国台北等国家和地区都有不同程度的开展。

为了更好地推动各国门球运动的发展，世界门球联合会（以下简称门联）于1986年底成立。现任世界门联主席是日本人樱内义雄。世界门球锦标赛每四年举行一次。亚洲门联于1991年5月成立，每四年举行一次亚洲门球锦标赛。

1982年门球运动由日本传入中国后，引起了广大门球爱好者的兴趣。为了促进门球运动的发展，我国于1987年8月成立了中国门球协会，于1989年10月加入了世界门联，于1991年5月加入了亚洲门联，并从1986年开始每年举办一次全国老年门球比赛。

与此同时，在全国绝大多数省、市、自治区也都相继成立了门球协会，加速了门球运动在我国的普及，它已不再是老年人



的专利,许多中青年甚至小学生对它都产生了浓厚的兴趣。据不完全统计,我国约有 300 万人在打门球,门球热正席卷全国。

为了增强与世界各国球艺的交流,中国门协先后派队参加了在日本、韩国举办的亚洲门球锦标赛、世界门球锦标赛、泛太平洋国际门球锦标赛,其中在 1995 年 6 月 8~11 日在韩国举行的第三届泛太平洋国际门球锦标赛上,中国延吉队获得冠军,取得了三连冠的优异成绩。从我国门球队参加国际门球比赛的成绩可以看出,我国的门球运动水平正在飞速提高。



2 门球运动与老年娱乐健身

2.1 门球运动的娱乐健身特点

门球运动是一项不受年龄、性别限制,运动强度不太剧烈,集体育与娱乐、运动与健身于一体,是非常适合老年人心理生理特点的体育项目。在对老年人非药物保健及心理健康调适等方面都起到了非常积极的作用。

门球运动是一种户外体育活动,比赛场地分大、小两种。小场地长 20 米、宽 15 米,大场地长 25 米、宽 20 米。通常使用小场地的情况较多。门球比赛时间不长,每场比赛时间为 30 分钟,在 30 分钟内,每个队各出 5 名参赛队员轮流上场比赛,依次过门,撞终点柱得分,得分多者为胜。比赛使用的 10 个球分别为红、白两色。持 5 个红色球的为一方,球上分别标明 1、3、5、7、9 号数,持 5 个白色球的为另一方,球上分别标明 2、4、6、8、10 号数。比赛时每个参赛队员各打一个固定球号的球,按 1~10 的球号顺序,轮流进入比赛场地内击球,因此在场内只有一个人击球,其余 9 人均在场外等候。全场比赛虽然为 30 分钟,但每个参赛队员轮流入场击球次数仅为 6~7 次左右,每人平均击球的总时间大约只有 3 分钟。所以,门球运动的运动量不是很大,节奏也比较缓慢,没有直接的身体接触,互相间温文尔雅,动静结合,不会出现碰撞和其他伤害事故,十分安全。



门球运动的技术动作简单,稍加练习即可参加活动,竞赛规则也易于理解和掌握。但门球运动易学难精,入门较容易,进一步提高就难了,这也正是门球运动的趣味所在。门球竞赛乍一看斯文平静,但比赛时的局势千变万化、错综复杂,运动员须知知己知彼、斗智斗勇、积极争夺,特别是要纵观全局、通力协作,讲究战术配合。所以,经常参加门球运动,对陶冶情操,保持智力,培养集体主义精神十分有益。

2.2 门球运动适合老年人娱乐健身

我国门球运动之所以能在较短的时间内得到大规模的迅速发展,其中一个重要的原因是,这项运动形式非常适合老年人的年龄与体质方面的特点。门球运动的娱乐健身价值可用四句话来概括:健身强体、丰富生活、愉悦精神、延年益寿。

门球亦称“健身球”,门球运动是一种室外活动,在阳光充足、空气清新的条件下,有利于人体的新陈代谢。参加者通过不断地弯腰摆臂击球,随着球的滚动慢跑或走动,使身心得到活动,上下肢肌肉得到锻炼,促进全身血液循环,缓解血管痉挛状态,加强肺泡弹性,促进消化吸收。参加者虽不需要作奔跑跳跃等剧烈运动,但击球要力求准确,因而有利于人体本体感觉的敏感度的锻炼和发展,延缓了老年人因年龄增长而带来的本体感觉机能的退化。

要打好门球,不仅要有准确的击球技术,还必须在极短的时间内,对比赛场上的局势和可能的发展趋势迅速作出判断,要从可供选择的多种打法中寻找出最佳的战术配合方法,并用精炼的语言进行信息交流,这就需要具有敏捷的思维、良好的记忆力和丰富的想像力。参加者通过门球运动的锻炼,能增强脑细胞的活力,延缓大脑的老化过程。



对于老年人来说,门球运动还可以消除寂寞感和孤独感。老年人离退休后,离开了原先活动的社会群体,生活方式有了很大的改变,渐渐产生一种孤独感,精神负担较重。老年人参加门球运动以后,成群结队组成了新的集体,特别是参加各种竞赛活动,大家聚在一起,切磋球艺,一比高低,更是其乐无穷,由此,激发了老年人积极向上、争取胜利的竞争意识,为他们提供了一个全新的社会活动天地。

2.3 老年人参加门球运动须知

(1)树立良好的集体主义思想。门球运动是一项集体性运动项目,因而树立团队精神极为重要。参加球队的队员来自五湖四海,他们的年龄、性别、身体状况以及过去从事的职业、担任的职务等方面均存在着差异,因此要求每一个队员无论是在平时活动,还是正式比赛,都要以一个普通队员的身份参加活动,严于律己、宽以待人、相互尊重,服从教练员的安排和指挥,坚决反对自由主义的思想 and 行为,使大家相处在一个宽松和谐、互帮互助的良好环境之中。在技术上,既要勤学苦练,精益求精;又要虚心学习,相互切磋,共同提高。比赛中,既要充分发挥个人的作用,又要避免突出个人,将个人凌驾于集体之上。

(2)建立正确的胜负观念。参加比赛自然要讲胜负,论输赢,追求名次,但参加比赛比取得名次更重要,重在参与是门球运动的根本目的。因此,要有正确的胜负观念和“胜固可喜,败亦欣然”的气度。当比赛受挫时,不要互相埋怨,而应相互谅解,相互鼓励,齐心协力渡过难关。当比赛顺利时,不要喜形于色,骄傲自大,而应沉着冷静,乘胜发展,扩大战果。

一个人的健康与情绪的关系十分密切。愉快可以使你精力充沛,食欲旺盛,消化液分泌增多,从而增强肠胃的消化吸收能



力,还能对植物神经系统加以适当地调节,从而起到保护心血管系统的功能。反之,心情不愉快,会使大脑皮层兴奋过度,久而久之就会引起神经细胞衰竭,以致发生超限性抑制。这时皮层的中枢受皮层的影响产生负诱导,并形成顽固的停滞兴奋灶,由此使皮层的中枢机能发生紊乱,引起一系列的病理现象,给各种疾病大开方便之门。

(3)保持合理的运动量。虽然门球比赛运动量不大,但打门球极易入迷,“乐不思蜀”、“乐而忘返”是常有的事,所以要合理安排运动时间,切忌不要经常起早摸黑,甚至将饭菜都带到球场上,如此长年累月必然会给身体健康带来不良影响。另外还应注意气候的变化,太冷太热均不宜外出运动,尽量避免日晒雨淋。

老年人参加比赛不宜过多过频繁,否则会带来身体和精神上的负担。外出比赛更要注意休息和安全。比赛前一定要认真做好准备活动,充分活动各关节韧带,使身体稍稍发热。比赛中一定要做好体力上尤其是心理上的调节,接受必要的科学指导,讲究其合理性。



3 门球比赛的场地和器材

3.1 门球比赛的场地

门球场地为略带沙性的土地或草坪,地面较平整,无障碍物。

门球场地是比赛线长为 20~25 米、宽为 15~20 米的长方形。距比赛线外四周 1 米处标出的线为限制线(图 3.1)。

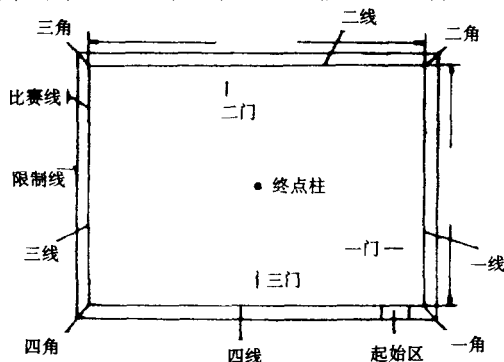


图 3.1

比赛线的各角按逆时针方向分别为一角、二角、三角和四角。一角和二角之间的比赛线称为一线,二角和三角之间的比赛线称为二线,三角和四角之间的比赛线称为三线,四角和一角之间的比赛线称为四线。

从四线一角起,向四角方向直线延伸到 1 米至 3 米的两个