

我们来学 曲棍球

[德] 凯特琳·巴特 卢兹·诺曼 著

阮佳闻 译

中国曲棍球协会 审定

- 
- 学习控球、防守和射门
 - 了解大量曲棍球的有趣知识
 - 答题并给自己评分

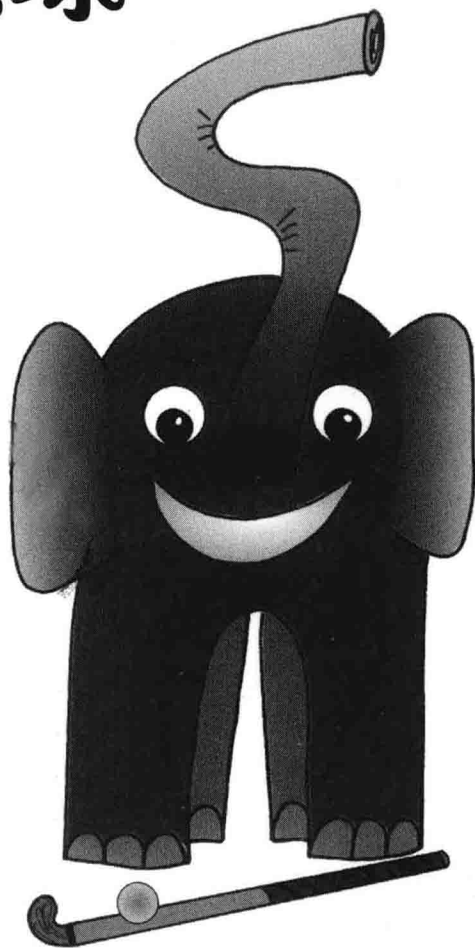
人民体育出版社

我们来学 曲棍球

[德] 凯特琳·巴特 卢兹·诺曼 著

阮佳闻 译

中国曲棍球协会 审定



人民体育出版社

图书在版编目(CIP)数据

我们来学曲棍球 / (德) 巴特, (德) 诺曼著; 阮佳闻译. —
北京: 人民体育出版社, 2014

ISBN 978-7-5009-4589-5

I. ①我… II. ①巴… ②诺… ③阮… III. ①曲棍球运
动-基本知识 IV. ①G849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 012394 号

版权声明

书名: Learning Field Hockey

作者: Barth / Nordmann

Copyright: ©2005 by MEYER & MEYER

图字: 01—2014—3919

本书中文版由德国 MEYER & MEYER 出版公司授权出版

*

人民体育出版社出版发行

三河兴达印务有限公司印刷

新华书店经销

*

787 × 960 16 开本 9.5 印张 60 千字

2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

印数: 1—3,000 册

*

ISBN 978-7-5009-4589-5

定价: 25.00 元

社址: 北京市东城区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67151482 (发行部)

邮编: 100061

传真: 67151483

邮购: 67118491

网址: www.sportspublish.com

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行部联系)

给了我这本书。

在这里你可以
贴上自己的照片。

我的姓名：_____

我的生日：_____

我的地址：_____

目 录

- 1 致亲爱的曲棍球初学者····· (5)
笔者传授秘诀, 由大象Elo进行介绍
- 2 曲棍球的起源····· (11)
关于真实曲棍球历史的有趣故事, 冠军列表, 象形图
- 3 你好, 蒂姆·韦斯! ····· (19)
访谈参加过曲棍球欧锦赛和世界锦标赛的德国曲棍球队顶尖球员,
粉丝问答
- 4 不劳则无获····· (25)
成功离不开勤学苦练, 对运动、目标、动机所持有的正确态度,
身体健康
- 5 曲棍球装备····· (33)
曲棍球球棍, 曲棍球用球, 曲棍球服装, 曲棍球护具, 曲棍球
守门员护具, 物品清单, 曲棍球场地
- 6 曲棍球球感····· (47)
什么是曲棍球球感?
为了培养曲棍球球感而进行的训练
- 7 控球、传球、停球····· (53)
打球姿势, 曲棍球球棍的握法, 控球, 传球, 接球, 左右运球,
防守, 动作解析, 练习, 错误图示

8 遵守规则·····	(99)
曲棍球比赛正式规则，公正第一，裁判	
9 开始打球吧！·····	(109)
与朋友一起玩曲棍球，比赛构思	
10 身体健康·····	(117)
均衡的营养，健康的生活方式，热身练习	
11 参加曲棍球俱乐部·····	(125)
我该怎样找到曲棍球俱乐部又该如何报名参加呢？	
12 参考答案·····	(131)
谜语解答，脑筋急转弯和错误图示	
13 我们聊一聊·····	(135)
亲爱的家长们以及曲棍球教练们，笔者就怎样鼓励我们年轻的曲棍球球员和如何参考这本书传授一些秘诀	
照片和插图信息·····	(146)
关于本书作者·····	(147)

请注意：

本书中，笔者对于训练和实用型建议的选择和检查均十分谨慎。不过，如若发生与本书所含内容相关的意外或损伤，笔者概不负责。

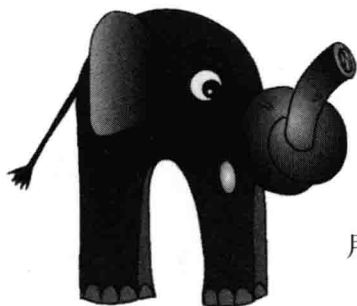
亲爱的曲棍球初学者们，大家好！我是对曲棍球无所不晓的大象Elo！我可没有夸张，因为我的象鼻子就是最好的曲棍球棍！我不仅可以用它来击球、控球，还能展开他人所无法比拟的防守！

在这本书里，我会一直陪伴着你了解曲棍球的方方面面，相信我们会一起学得很开心的！



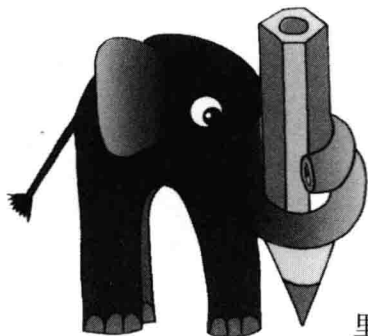
在书里，你会频频见到大象Elo的图片。

相当棘手啊！有时候，Elo会给你指派任务或者提问题——在这个问号图案旁。答案和解决方法在书的最后。



这里，大象Elo会给你一些提示和有用的建议，这样你就可以做得更好啦。

在这一类图示的旁边，你会看到除了常规训练项目之外，自己可以进行的一些练习内容。或许你的朋友、父母或者兄弟姐妹也会参加到你额外附加的训练中。

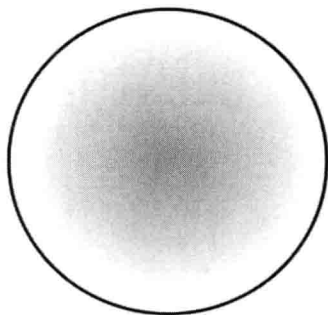


如果你看到Elo卷起铅笔的图示，那么这里就有需要你记录、填空或涂色的内容。

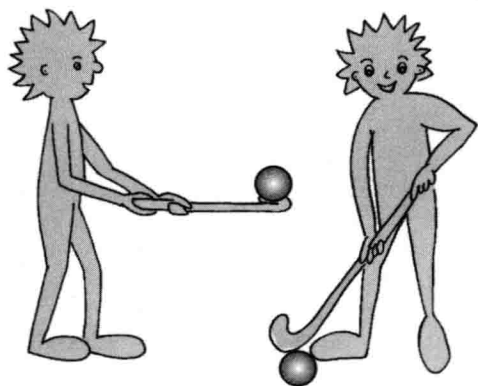
你可以把这本曲棍球的书当作训练日记使用，在里面记录自己的进展和目标。

当你已经积累了打曲棍球的一定经验之后，再回过头来看自己初学时的记录，一定会非常有感触。如果你愿意，还可以在书中加上你自己和所在球队的照片，或者是收集曲棍球名人签名。

在一些重要技巧和特殊练习的旁边，你会看到一个空白的曲棍球图案。一旦你掌握了这项技巧或者已经完成了所推荐的练习，你就可以在球上涂上喜欢的颜色作为对自己的奖励。



想尝试的话，你现在就可以马上为这第一个球涂色！



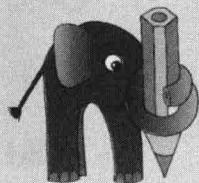
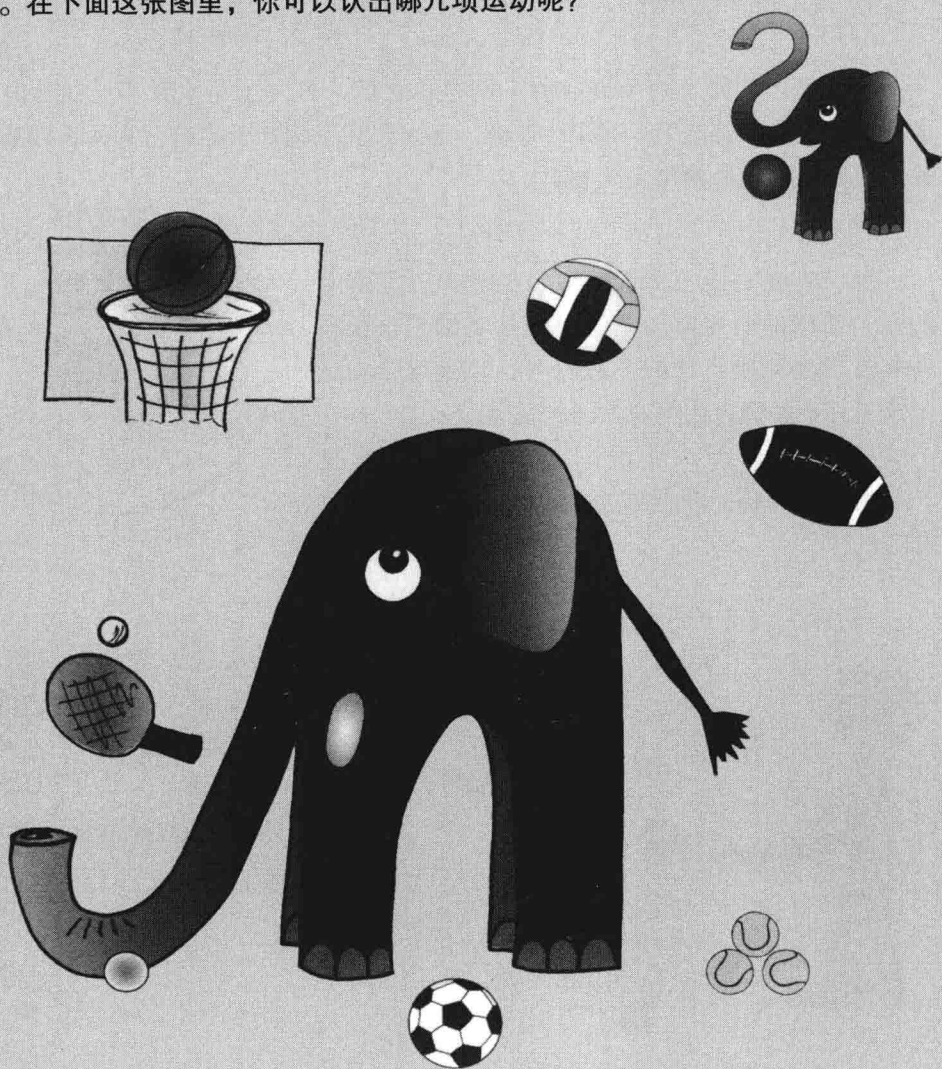
我们是有趣的浅色练习小人，会向你演示如何一个人或者和朋友们一起进行某项训练。

一旦你已经尝试了某项训练，就可以给空白球涂上颜色了。

我是黑色错误小人。我会故意犯一些错误——当然为了帮助你！看你是否能够指出所有的错误。如果你不确定，就翻到答案页查询。



Elo喜欢玩球类游戏，但他无法决定选择哪一项球类运动。在下面这张图里，你可以认出哪几项运动呢？

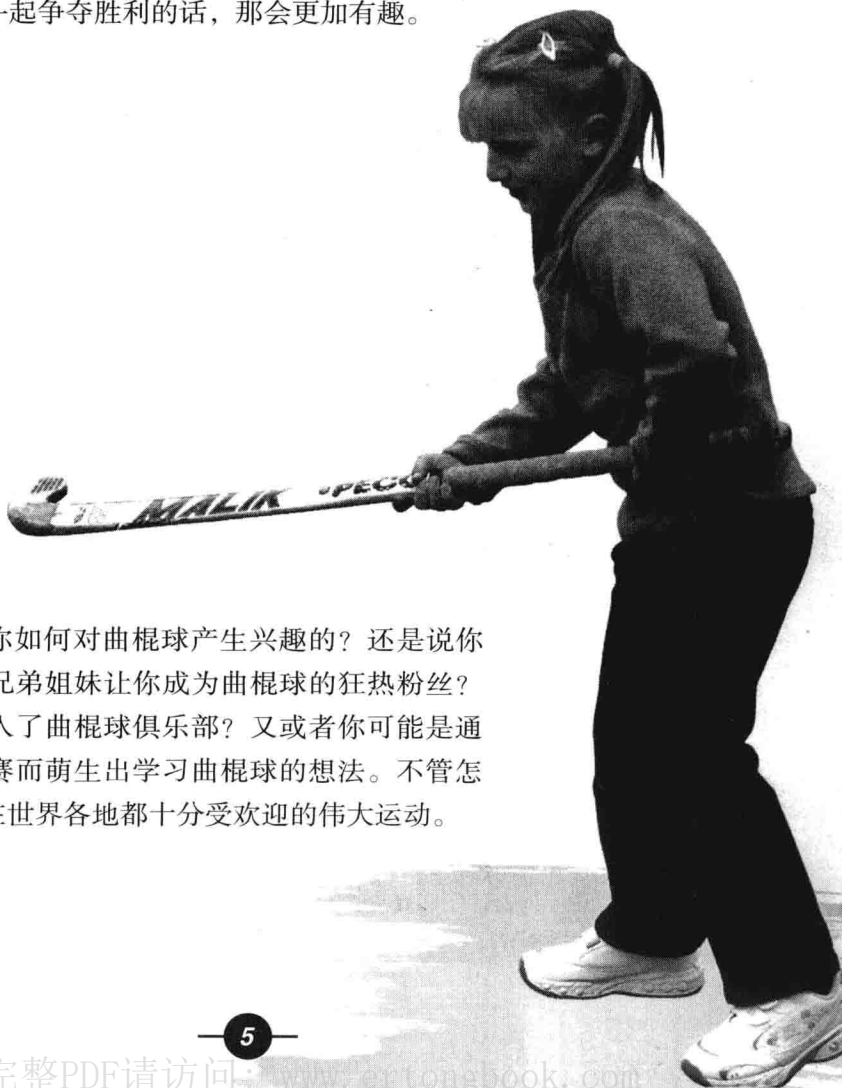


你还知道其他的一些球类运动吗？在这里写下来吧！

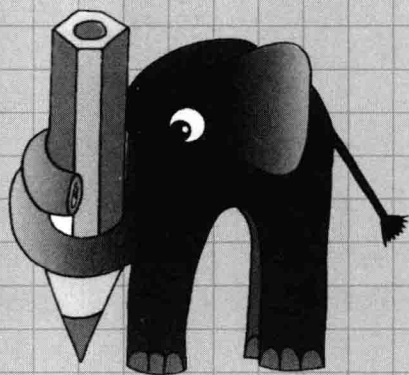
1. 致亲爱的曲棍球初学者

或许你是那些痴迷于球类运动的孩子之一，只要看到球就会脚痒，立马不由自主地想追上去玩球或者把球打进球门。对你而言，无论是小巧的弹性球，还是彩色的橡胶球或者网球，都是简单的乐趣所在！

但是如果旁边还有其他的小朋友，你们不仅可以互相传球，还可以组织比赛、制定规则，并一起争夺胜利的话，那会更加有趣。



这是不是就是你如何对曲棍球产生兴趣的？还是说你的朋友、父母或者兄弟姐妹让你成为曲棍球的狂热粉丝？他们是不是已经加入了曲棍球俱乐部？又或者你可能是通过观看电视上的比赛而萌生出学习曲棍球的想法。不管怎样，你已经选择了在世界各地都十分受欢迎的伟大运动。



这里列举了一些孩子们喜欢打曲棍球的原因。哪些是你的原因呢？请勾选“是”与“否”。

	是	否
我喜欢东奔西跑和运动。	☐	☐
我喜欢和别的小朋友在一起。	☐	☐
我想在某支球队里打球。	☐	☐
我参与运动非常积极。	☐	☐
我跑得很快，所以也许十分适合打曲棍球。	☐	☐
我球感很好。	☐	☐
我可以很好地操作球杆。	☐	☐
我喜爱观看曲棍球比赛。	☐	☐
我的朋友们也打曲棍球。	☐	☐
我想要打得比别人好。	☐	☐
我想要成为国家最佳曲棍球球员之一。	☐	☐
我想有朝一日成名。	☐	☐

上述原因如果你大多数都勾选了“是”，那么你就选对了书。

很多男孩、女孩在俱乐部里学习打曲棍球。他们定期训练、加入球队打球并和其他队比赛。但是未必一定要加入俱乐部才能打曲棍球。只要有一个球、一根球棍、一处开放空地和一些朋友，你就可以开始打球啦！

在这本书中，我们列举了一些大家关心的曲棍球内容。除了阐述最重要的打球技巧之外，我们还会解释如何练习这些技术，并提醒大家哪些错误需要避免。从中你将会得到非常多的关于单独打球以及跟朋友一起训练的建议。同时，书中还包含了大量可供尝试的比赛想法。当然了，任何和你一样喜欢曲棍球的人——你的爸爸妈妈、爷爷奶奶、兄弟姐妹或其他任何人，都可以参与到训练中。

兴许有一天，你会跻身国家队一线球员或者著名球队的最佳球员之列。不过，即使曲棍球只是户外或者室内的一项消遣运动，你还是会从中受益匪浅。



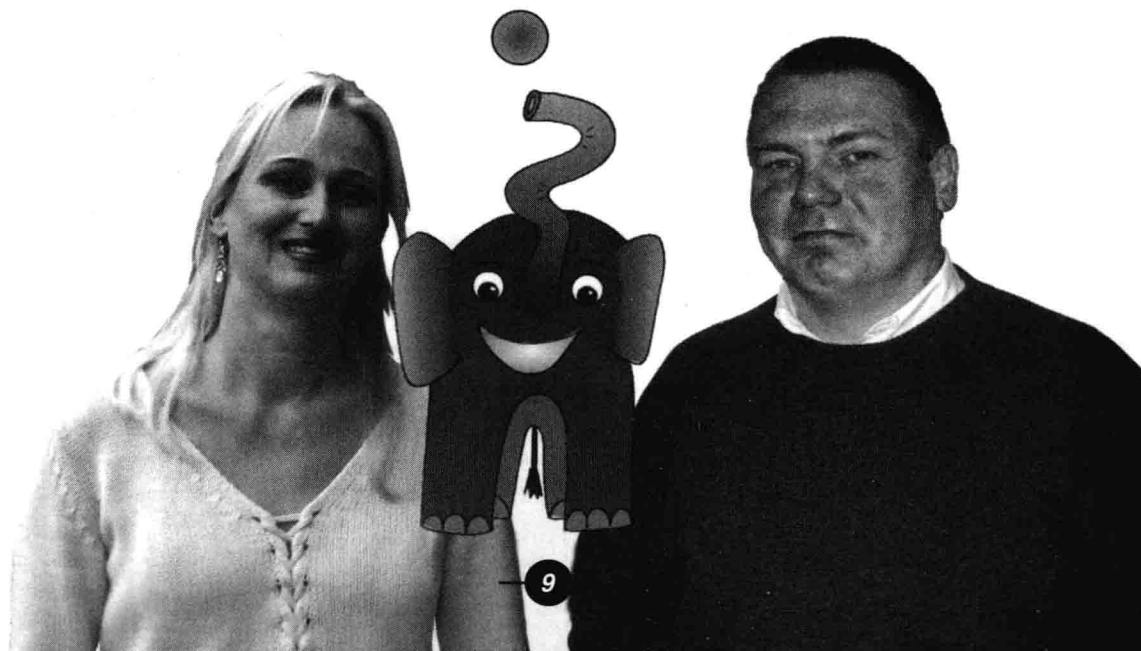
你最想和谁一块打曲棍球呢？在这里写上他们的名字或者贴上收集的签名。

从这本书里你会学会如何与别人一起打球，如何成为一支球队的一员并发挥出自己的作用。你会碰上许多有趣的人，进而成为庞大“曲棍球家族”中的一分子。你会学会竞争，你的意志力会得到锻炼。不过，你也不会一直是那个风光的赢家。你还会学到如何应对比赛失败、错失进球、传出坏球或是没有接好球等不利状况。很快你会意识到，定期打曲棍球会让你的耐力更好，行动更敏捷，力量更大，身体更加健康和强壮。

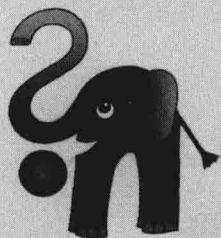
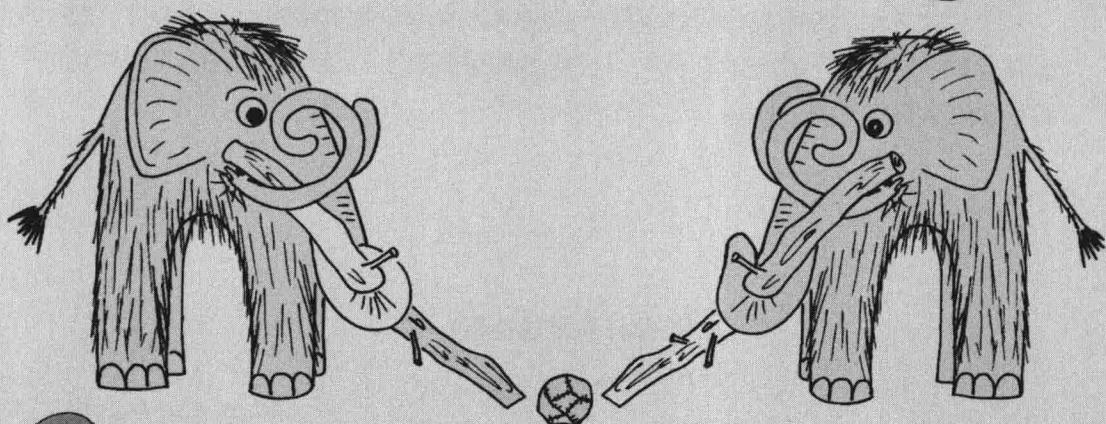
这本书是你学习曲棍球的好伙伴。我们讲述的内容偶尔可能与你的指导、教练或者某个资深球员教授的有出入，欢迎随时提出疑问。因为有时候关于曲棍球的观念也会存在差异。

祝你打曲棍球快乐！

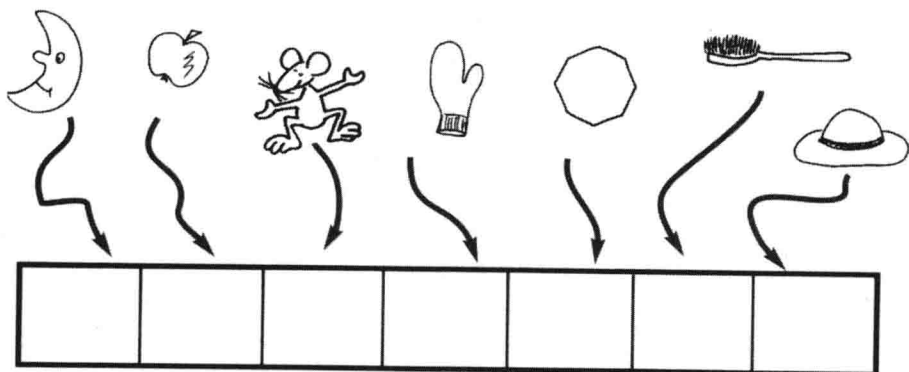
——笔者和大象Elo



Elo的曾曾曾祖父正与镜子中他自己的影像打曲棍球。但是右边的图像中出现了十处与左边图像不同的地方。你可以找到它们吗？



大象的祖先被称为什么呢？请写出下列物品的首字母，写完你就会知道答案了。



2. 曲棍球的起源



毋庸置疑，球类从来都是人们喜爱的运动和消遣玩具。但事实上，没有人知道球类运动的真正起源。唯一可以确定的是，球类起源于很早很早以前，那个时候还没有录像、照片，甚至连书籍都没有。不过，研究人员在古时的洞穴壁画上发现有描绘人们玩耍球状物的情景。

那是极其滑稽的打球方式，有的用手，有的用头，还有的用脚。石器时代的人们把长杆作为球棍，印第安人则有一种用屁股来传接球的游戏。

那些古时候野蛮的球类游戏而今已经演变成为各项现代运动。你已经发现了这些运动项目并将其中的一些列举在了第4页。