



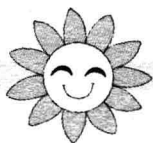
吉林出版集团有限责任公司

阳光体育运动丛书

冰球 BING QIU

主编 赵权忠 苏晓明
审订 李 刚





阳光体育运动丛书

冰 球

主编 赵权忠 苏晓明
审订 李 刚



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

冰球 / 赵权忠主编. - 长春: 吉林出版集团有限责任公司, 2007.11
(阳光体育运动丛书)

ISBN 978-7-80720-962-1

I. 冰… II. 赵… III. 冰球运动 - 青少年读物 IV. G862.3-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163883 号

印刷 吉林省金昇印务有限公司

2008 年 5 月第 2 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

开本 787 × 1092mm 1/32 印张 3 字数 48 千

ISBN 978-7-80720-962-1 定价 12.00 元

社址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

电话 0431-85618720 传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题, 请寄本社退换

《阳光体育运动丛书》编委会

名誉主任 孙麒麟

主 任 宛祝平

编 委 (按姓氏笔画排列)

支二林	方志军	王宇峰	王晓磊	冯晓杰
田云平	兴树森	刘云发	刘延军	孙建华
曲跃年	吴海宽	张 强	张少伟	张铁民
李 刚	李伟亮	李志坚	杨雨龙	杨柏林
苏晓明	邹 宁	陈 刚	岳 言	郑风家
宫本庄	赵权忠	赵利明	赵锦锦	潘永兴

冰 球

主 编 赵权忠 苏晓明

副主编 李 健

编 者 赵权忠 苏晓明 李 健

审 订 李 刚



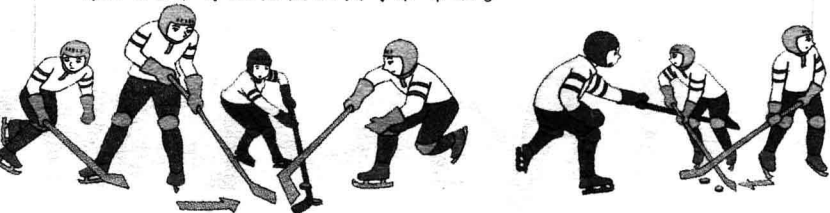
序 言

盛世奥运，举国同辉。北京奥运会来临之际，教育部、国家体育总局、共青团中央联合启动“全国亿万青少年学生阳光体育运动”。这是我国新时期加强青少年体育锻炼、增强青少年体质的战略举措。

民族复兴，体育同行。近世中国，面对民族危难，名人志士坚信“少年强则国强”，号召新青年“文明其精神，野蛮其体魄”。新中国成立后，党和政府十分重视青少年的健康成长，提出“健康第一，学习第二”、“发展体育运动，增强人民体质”等口号。当今世界，体育水平已成为民族文明的一项重要指标。

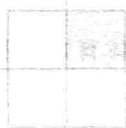
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

为配合阳光体育运动的开展，吉林出版集团组织有关专家和一线体育工作者，共同编著了这套《阳光体育运动丛书》。希望本丛书的出版，能为各级各类学校开展阳光体育运动辅以指导和帮助。





阳光体育运动丛书



冰球

目录

第一章 概述

第一节 起源与发展.....2

第二节 特点与价值.....4

第二章 运动保护

第一节 生理卫生.....8

第二节 运动前准备.....9

第三节 运动后放松.....10

第四节 恢复养护.....12

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....14

第二节 器材.....16

第三节 装备.....18

第四章 基本技术

第一节 起跑.....22

第二节 向前滑行.....24

第三节 转弯滑行.....27



阳光体育运动丛书



冰球

目录

第四节 急停.....	31
第五节 转身.....	34
第六节 杆上技术.....	38
第七节 射门技术.....	48
第八节 拦截技术.....	53
第九节 守门员技术.....	58

第五章 基础战术

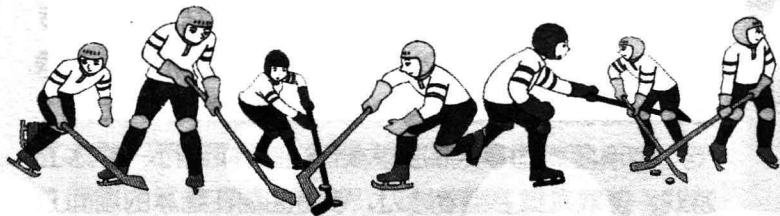
第一节 进攻战术.....	66
第二节 防守战术.....	78

第六章 比赛规则

第一节 程序.....	86
第二节 裁判.....	86

第一章 概述

冰球运动是一项速度快、对抗性强、身体接触频繁、激烈争夺的运动项目。经常从事冰球运动能培养人们勇敢、坚毅、果断的性格，能提高机体对疾病和严寒的抗御能力，强壮体质。





第一节 起源与发展

冰球运动是冬季用来锻炼身体和娱乐的体育运动之一，它起源较晚，但深受人们的喜爱。



一、起源

冰球运动的产生晚于足球、曲棍球和速滑等运动项目。以前，近似冰球的游戏很多，如北美印第安人的“拉克罗斯球”、中国的“冰上足球”、俄国的“俄罗斯冰上曲棍球”等都属于这类游戏。

据考证，现代冰球运动起源于加拿大。在加拿大的英国留学生 W·F·罗伯逊，滑冰很出色，他把在英国学习期间了解到的曲棍球，移到冰上打，并结合“拉克罗斯球”的特点，于 1783 年创造了一种新的冰上运动——冰球。

1855 年，加拿大的安大略省金斯顿流行一种冰上游戏，游戏者脚上绑着冰刀，手持曲棍在结冰的湖面上追逐打击用圆木制成的冰球。当时参加比赛的人数不限，场地也没有限制，只用两根木杆竖立在冰上作为球门的标志，这就是最初的冰球运动。



二、发展

冰球运动是将滑冰和打球相结合的对抗性体育项目，受到人们的普遍欢迎。

(一) 国际

20 世纪初期，冰球运动传入欧洲，许多欧洲国家也都迷恋该项运动，之后遍及全世界。因此，人们称冰球为加拿大球，把加拿大也称为冰球的“母国”。

1902 年，冰球比赛在欧洲国家盛行。

1908 年，在德国柏林举行了第一次欧洲国家冰球赛，并在法国巴黎成立了国际冰球联合会，总部设在英国。

1920 年，冰球被列为第 7 届奥林匹克运动会比赛项目。

1924 年，在法国沙莫尼举行的第 1 届冬季奥林匹克运动会上，冰球被列为正式比赛项目。

近年来除举办世界冰球锦标赛和冬季奥运会冰球比赛之外，还有世界青少年冰球锦标赛、欧洲锦标赛、欧洲少年冰球锦标赛。世界冰球锦标赛按水平分为 A、B、C 三组进行。

女子冰球运动首先是在加拿大开展起来的，冰球运动在加拿大已达到了家喻户晓的程度。

(二)中国

冰球运动在我国已有 50 多年的历史。

1953 年 2 月,在哈尔滨举行了首届全国冰上运动会。

1956 年,中国冰球协会参加了国际冰联。

1957 年,全国冰球赛开始实行分级比赛,分成年组和少年组。1958 年,成年组又分甲乙级分别举行。

1981 年,国家体委在北京承办世界冰球 C 组锦标赛,我国国家队获得亚军,晋升 B 组。

1958~1982 年,我国每年都举行全国性冰球比赛。冰球运动已普及到黑龙江、吉林、辽宁、河北、内蒙古、新疆、青海、宁夏和甘肃等 9 个省区,推动了冰球运动的普及与提高。

1986 年 3 月 1 日第 1 届亚洲冬季运动会上,中国队获得冠军。



第二节 特点与价值

冰球是一项对抗性冬季运动项目。由于季节条件的限制,它的特点和价值与一些可以在其他季节进行的或非对抗性的体育项目有本质的区别。



一、特点

冰球运动的特点是器材设备简单，室内、外都可以进行，运动量较大，能起到增进健康、增强体质的作用，很容易被大众所接受。

冰球运动娱乐性强，变化多，要求练习者在短时间内对瞬息万变的情况有较强的反应能力和应变能力。它能提高人体神经系统的灵敏性和协调性。



二、价值

经常参加冰球运动不但可以提高身体素质和锻炼心理素质，还可以借此扩大交往，增进人们之间的友谊。

(一) 提高身体素质

长期参加冰球运动，随着水平的不断提高，活动范围的扩大，运动量的加大，不仅可以相应的提高速度素质、力量素质和身体的灵敏性、协调性，还可以使肌肉发达、结实、健壮，关节更加灵活稳固。

(二) 提高反应速度

经常从事冰球练习，可以增强中枢神经系统对其他系统与器官的调节能力，提高反应速度。

(三)提高身体机能水平

经常参加冰球运动,能使心血管系统的结构和机能得到改善,心肌变得发达有力,心脏容量加大,每搏输出量增多,从而提高心脏的工作效率,有利于身体的新陈代谢,提高整个身体机能水平。

(四)锻炼心理素质

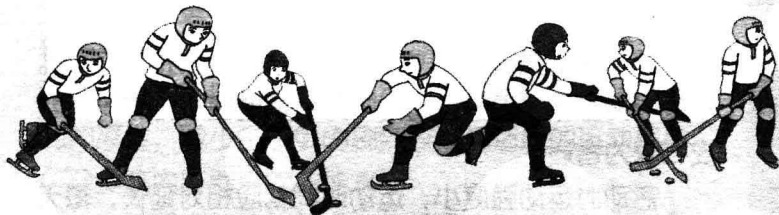
在冰球运动中,由于激烈地竞争,成功和失败的条件经常转换,使运动者的情绪状态非常复杂。参赛者经过这些变幻莫测、胜负难料的激烈竞争的锻炼,体验了种种情绪,同时,在比赛中要对对方战术意图进行揣摩,把握自己的战术应用等,这些能够使运动者的心理素质得到很好的锻炼。

(五)促进交流,增加友谊

通过参加冰球运动,可以相互交流经验、切磋技艺,达到相互学习、共同提高,建立良好的人际关系的目的。

第二章 运动保护

“生命在于运动”，但是盲目、不科学的运动非但不能起到强身健体的作用，反而会给身体带来一定的伤害。只有掌握体育锻炼的一般性生理卫生知识，科学地进行体育锻炼，才能起到健身强体、防病治病的作用。





第一节 生理卫生

青少年在进行冰球运动时，除了应进行一般性的身体检查和必要的咨询外，还要注意培养运动兴趣和把握适当的运动强度。



一、培养运动兴趣

在进行冰球运动前，首先必须培养自己对冰球运动的兴趣。培养对冰球运动的兴趣方法有很多，如观看冰球运动比赛，与同学、朋友进行冰球运动等。



二、把握运动强度

控制运动强度最简单的办法是测定运动时的脉搏。一般对青少年来说，运动时的脉搏控制在每分钟 140 次左右较为合适。

活动时运动强度小，运动时间就应相对延长，每天活动时间以半小时以上为宜。



第二节 运动前准备



一些青少年冰球运动爱好者，常常不重视运动前的准备活动，导致各种运动损伤，影响运动效果，也容易失去对冰球运动的兴趣。因此，青少年在进行冰球运动前，必须做好充分的准备活动。



一、准备活动的作用



运动前做好充分的准备活动能够对肌肉、内脏器官有很大的保护作用，同时还可以提前调节运动时的心理状态。

(一) 提高肌肉温度，预防运动损伤

一定强度的准备活动，不仅可以使肌肉内的代谢过程加强，温度增高，黏滞性下降，提高肌肉的收缩和舒张速度，增强肌力，同时还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性，减少由于肌肉剧烈收缩而造成的运动损伤。

(二) 提高内脏器官的功能水平

内脏器官的功能特点之一就是生理惰性较大，即当活动开始、肌肉发挥最大功能水平时，内脏器官并不能立刻进入最佳活动状态。

(三)调节心理状态

体育锻炼前的准备活动，可以起到心理调节的作用，即接通各运动中枢间的神经联系，使大脑皮层处于最佳兴奋状态。



二、如何进行准备活动

一般来说，准备活动主要应考虑内容、时间和运动量等问题。

(一)内容

准备活动可分为一般准备活动和专项准备活动。一般准备活动主要是一些全身性的身体练习，如跑步、踢腿、弯腰等。

(二)时间和运动量

准备活动的时间和运动量随体育锻炼的内容和量而定，半小时的体育锻炼，准备活动时间一般以10分钟左右为宜。



第三节 运动后放松

进行剧烈的冰球运动后，有些青少年习惯坐在地