



吉林出版集团有限责任公司

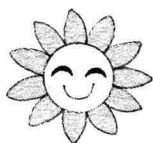
阳光体育运动丛书

曲棍球

QU GUN QIU

主编 张 强 兴树森
审订 宫本庄





阳光体育运动丛书

曲棍球

江苏工业学院图书馆

主编 张强 兴林森
审订 张市庄

藏书章



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目(CIP)数据

曲棍球 / 张强主编. — 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 978-7-80720-970-6

I. 曲… II. 张… III. 曲棍球运动 - 青少年读物 IV. G849.1-49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 163864 号

曲棍球

主编 张强 兴树森

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

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 2.5 字数 38 千

ISBN 978-7-80720-970-6 定价 10.00 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

曲棍球

主编 张强 兴树森

副主编 岳言 兴树军

编者 张强 兴树森 岳言 兴树军

审订 宫本庄



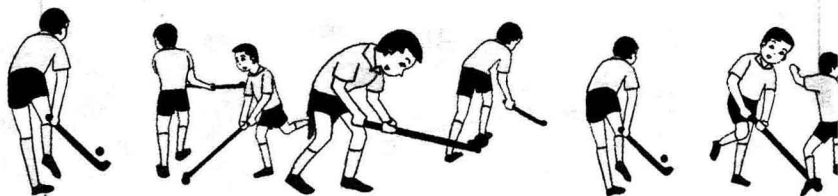
序 言

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。

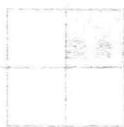
重智育、轻体育，重营养、轻锻炼的倾向，将严重阻碍青少年素质的全面发展。开展阳光体育运动的目的是，就是号召青少年学生走向操场、走进大自然、走到阳光下，并以奥运为契机，以全民健身为背景，促使青少年养成体育锻炼的良好习惯。

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



曲棍球

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.....13

第四节 恢复养护.....15

第三章 场地、器材和装备

第一节 场地.....18

第二节 器材.....20

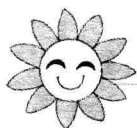
第三节 装备.....22

第四章 基本技术

第一节 基本握棍法.....25

第二节 击球.....26

第三节 推球.....32



阳光体育运动丛书



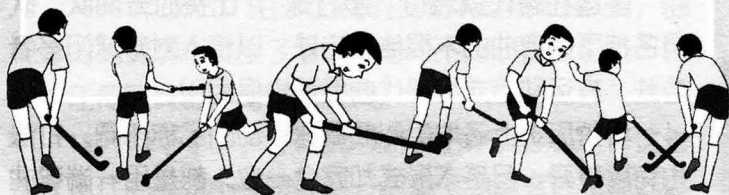
曲棍球

目录

第四节 挑球.....	35
第五节 推挑球.....	38
第六节 停球.....	39
第七节 垫击球.....	44
第八节 单手技术.....	44
第九节 运球.....	47
第十节 反棍弹击.....	51
第十一节 守门员技术.....	52
第五章 基础战术	
第一节 基本战术打法.....	60
第二节 战术阵形选择.....	62
第六章 比赛规则	
第一节 程序.....	66
第二节 裁判.....	70

第一章 概述

曲棍球是一项历史悠久的运动项目，现代曲棍球运动于 19 世纪初期起源于英国，经过长时间的演变、推广、普及和发展，到目前为止，已成为一项非常受欢迎的运动项目。曲棍球运动之所以能够获得关注和普及，这与它的特点和价值是分不开的。





第一节 起源与发展

曲棍球的全称叫草地曲棍球，也叫硬地曲棍球，它有着悠久的历史，是最古老的体育运动项目之一。



一、起源

关于曲棍球的起源众说不一，大多数人认为，曲棍球运动起源于古波斯，最终在英国得以发展和传播。

早在 2000 多年前，古波斯就已经进行过类似曲棍球的比赛活动。当时这项运动已经得到初步发展，并具有一定的特点，它的玩法和形式也逐渐受到群众的欢迎。

中国在唐代就流行“步打球”，比赛时分两队，队员各持下端弯曲的木棍徒步击球，以击入对方球门多者为胜，其运动方式与现代曲棍球也很相似。

尽管历史上各地类似曲棍球运动的名称不同，打法也有所差异，但基本形式却完全一致，都是用一端弯曲的木棍，去击木质的圆球，并以击入对方球门为最终目标。这不仅构成曲棍球的基本特点，而且是现代曲棍球运动的基础。



二、发展

现代曲棍球运动主要是在英国发展推广起来的。早在 19 世纪初期,英国的中、小学首先开展了曲棍球活动。

1875~1876 年,英国南部地区首先成立了第一个曲棍球俱乐部。1886 年,英国曲棍球协会成立,同时制定了较为统一的简单规则,开展了比赛活动。曲棍球的器材和比赛方法等逐步完善。

1889 年,第一次国际性比赛举行,当时只有英格兰、苏格兰和北爱尔兰参加了比赛。这次比赛不仅使曲棍球运动得以推广,而且使运动本身达到进一步的统一,使比赛规则更加完善合理。

1890 年以后,由于比赛的推动和足球的影响,曲棍球的比赛规则发生了很大变化——为了安全起见,比赛中任何队员都不得举棍超肩。

1901 年,规则中开始出现罚短角球的规定,这形成了现代曲棍球的独特风格,把竞赛引向玄妙和趣味之中。

19 世纪末,法国、丹麦、德国、捷克斯洛伐克、比利时和西班牙等国,先后受英国影响,间接或直接地

引进了曲棍球运动。

到 20 世纪初期，曲棍球运动已发展为一项独特而有趣的体育项目，越来越受到世界各地人们的喜爱，成为世界性的体育竞赛和交往项目。

从第 4 届奥运会开始，曲棍球被列为奥运会正式比赛项目。首先获得奥运会曲棍球金牌的是英国队。

亚运会从 1958 年的第 3 届开始也有了曲棍球比赛，除首届金牌被印度队获得外，巴基斯坦队连续 6 次获得冠军。

第 10 届亚运会上，韩国队异军突起，以天时地利之优势，力克群雄，男女双登榜首。

近年来，中国的曲棍球运动发展较快。中国女子曲棍球在 1999 年韩国教练金昶伯担任主教练后，第一次获得奥运会参赛资格，并在 2000 年悉尼奥运会上获得第五名的好成绩，之后中国女曲又获得亚运会冠军、冠军杯赛冠军，2004 年再次获得 2004 年雅典奥运会的第四名。



第二节 特点与价值

曲棍球运动娱乐性比较强，对提高身体素质和发

心智都有着积极的作用，而且还有助于各国之间，人与人之间进行文化交流。



一、特点

(一)娱乐性和集体配合

多数拍类运动都是在中间用网隔离的场地上进行的，曲棍球与其他拍类运动不同，它是在一个类似足球场的宽阔场地上进行的。

曲棍球运动需要队员之间团结合作、互相配合，还要求每个队员都要有良好的个人技术，这是曲棍球运动区别于其他拍类运动的最显著特点。

(二)灵活性

曲棍球运动除了可以在正规场地上进行，还可以选择其他的场地，灵活性较强；可以按正规人数进行，也可以多人或少人，分成人数均等的两组即可。



二、价值

(一)增强体质

曲棍球运动可以全面发展和增强人的体质。经常从事曲棍球运动，可以发展人体的灵活性、协调性，提高

人体上下肢和躯干的活动能力，改善人体各系统的功能，从而起到增进健康、抗病防衰、调节精神的作用。

(二)培养意志

曲棍球运动具有强度大、对抗性强的特点，能够逐渐培养参与者的意志品质。一场势均力敌的曲棍球比赛，往往需要消耗较大的体力，在长时间的大强度对抗中，坚强的意志品质显得尤为重要。

(三)提高心理素质

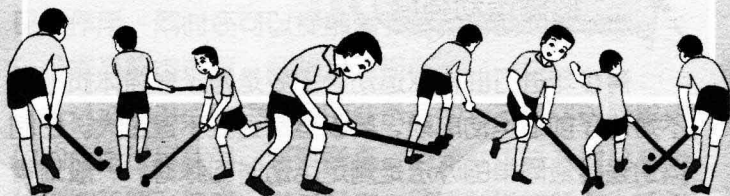
曲棍球是一项竞技运动，比赛时竞争激烈，成功和失败条件经常转换。同时，运动员在比赛中要对对方战术的意图进行揣摩，把握自己的战术应用，这能使参赛者的心理素质得到很好的锻炼。

(四)促进交流，增加友谊

经常参加曲棍球运动的青少年，可以相互交流经验，切磋技艺，达到互相学习、共同提高球技、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

青少年在进行曲棍球运动时，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

在曲棍球运动前，首先必须培养自己对曲棍球运动的兴趣。培养对曲棍球运动的兴趣方法有很多，如观看曲棍球比赛，与同学、朋友打曲棍球等。有了浓厚的兴趣，就能自觉地投入到曲棍球运动之中。



二、把握运动强度

青少年进行曲棍球运动，主要是为了增强体质，而不是为了创造运动成绩，所以运动强度不宜过大。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。对于刚参加曲棍球运动的人来说,一开始活动的时间宜短不宜长,以后随着身体功能的适应,运动时间可以逐渐延长。



第二节 运动前准备

运动前进行充分的准备活动,对于青少年来说是非常重要的。一些青少年曲棍球运动爱好者,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。



一、准备活动的作用

运动前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

运动前进行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,还可以增加肌肉、韧带的弹性和伸展性,减少肌肉剧烈收缩造成的运动损伤。

(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。在正式开始体育锻炼前进行适当的准备活动,可以在一定程度上预先动员内脏器官的功能,使内脏器官从活动一开始就达到较高水平。另外,进行适当的准备活动,还可以减轻开始运动时由于内脏器官的不适应而造成的不舒服感觉。

(三)调节心理状态

青少年进行体育锻炼不仅是身体活动,同时也是心理活动。研究证明,心理活动在体育锻炼中起着非常重要的作用。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