

该书是第一部有关木球运动的全面而系统的著作，
对木球运动的开展将起到重要、深远的作用

木球运动

王少华 © 著

木球运动是一个新兴的运动项目，这方面的教材、专著还是空白，本书作者经过十多年的木球运动实践和潜心研究，写就本书，得到了木球发明人国际木球总会会长翁明辉先生的赞许和支持。



电子工业出版社
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY
<http://www.phei.com.cn>

木 球 运 动

王少华 著

電 子 工 業 出 版 社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

内 容 简 介

本书共 10 章,介绍了木球运动的起源与发展,特点及锻炼价值;对木球运动的基本技术、战术、训练方法、场地、竞赛规则等做了全面详细的论述。

木球运动是一项新兴的运动项目,由于其独特的魅力和锻炼价值,深受各国人民的欢迎。木球运动已从亚洲发展到了全世界,至 2009 年在亚洲已举办了六届大学生木球锦标赛及两届世界大学生木球锦标赛。此项运动是大中学校开设体育课及全民健身的一个新项目。本书的问世得到了木球发明人国际木球总会会长翁明辉先生的赞许和支持。该书是国内首部有关木球运动的专著,对木球运动的开展将起到深远的作用。

本书适合作为大中学校体育课开设此门课程的教学用书,也适合木球运动参赛者、爱好者、社会大众体育爱好者参考练习。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

图书在版编目(CIP)数据

木球运动/王少华著. —北京:电子工业出版社, 2011.6

ISBN 978-7-121-12769-4

I. ①木… II. ①王… III. ①木球运动—基本知识 IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 006203 号

策划编辑:王志宇

责任编辑:王志宇

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

装 订:

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路 173 信箱 邮编 100036

开 本: 720×1000 1/16 印张: 10.75 字数: 228 千字 彩插: 2

印 次: 2011 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线:(010) 88258888。

序



1990 年我在一连串的巧合下开始研制木球球具，同时在新开辟的花园里设置球道。1992 年球具设计初步完成，第一个 12 道的球场亦完工。许多朋友来挥杆后皆以为是国外引进的新兴运动，因此我决定集合大家的力量，为中国人在国际上发明一个运动项目。

1993 年 9 月，我在中国台湾地区成立木球协会，次年 3 月开始推广，1995 年初在北京首都体育学院始任院长孙民治教授的指导和引介下，开始和大陆地区的许多院校交流，介绍木球运动，同时亦积极向东南亚各国推广。1997 年，我们开始每年定期到欧洲举办教学推广活动。1995 年 5 月底成立亚洲木球总会、欧洲木球联盟及国际木球总会。同年 8 月在马来西亚举办了第一届亚洲木球锦标赛。随后 11 月，在亚洲奥林匹克理事会运动委员会主席魏纪中先生的帮助下，木球运动获得亚奥会的承认。木球运动因其深具实用性，有其他体育项目难以替代的优点，并能增进人际交流和友谊，加上很多朋友以做公益事业的理想一起合作推广，尤其是我们中国人的认同和合作，方能迅速推展开来。

为了迎合广大人民群众的需求，落实木球运动在国际上的发展，2009 年，国际木球总会制定了第一个五年计划，要进一步深入推广木球运动、球具的研发、球场的建设等项工作，以吸引更多的人来参与木球运动。

本书作者王少华老师，在 1995 年木球协会于北京首都体育学院举办第一次木球讲习班时，就开始参与木球运动，他通过多年的实践与研究，撰写出此书，对木球运动的推广及对木球爱好者学习提高技术起到重要作用。本书内容系统丰富、架构严谨、章节分明、论述周详、图文并茂、通俗易懂，是一部指导全民健身、进行休闲运动的好书。

国际木球总会会长

翁明辉

木球理念

红色木球，国人发明。

绿色草坪，自然环境。

挥杆击球，潇洒一生。

球场交流，增进友情。

项目新颖，开拓创新。

积极开展，势在必行。

校园文化，休闲运动。

全民健身，体育强国。

前 言

木球从研发至今已有 21 个年头，在这 21 年的发展中，已从亚洲起步发展成为国际性的木球锦标赛和世界大学生木球锦标赛。木球这一新兴运动项目，正如雨后春笋般生根发芽，开辟了体育运动的新天地，这正是因为木球运动有其独特的魅力和锻炼价值。它不受场地的严格限制，可以利用现有的绿地因地制宜地开展木球运动，充分发挥绿地的使用价值，让人们领略大自然的风光，享受泥土和绿草的清香。

木球运动具有高尔夫球运动的优雅气质，男女老少皆宜，是一项很好的休闲健身运动，对减压、调节心态平衡、促进身心健康有很好的作用。

木球运动从 1995 年引进中国大陆，不少高校体育课开设了此项目，举办了大型木球比赛活动。为推动木球运动的开展，提高广大民众木球运动的技术水平，本人通过十几年的研究、实践，今天写就《木球运动》这部书，供木球运动爱好者学习参考。木球发明人、国际木球总会会长翁明辉先生为本书的写作提供了大力支持，并为本书作序。本书是国内首部有关木球运动的专著，对木球运动的开展将起到深远的作用。此书在技术动作的拍摄中得到王骁、汪希、龚雅娇的大力帮助，国际木球总会向笔者提供了有关的珍贵资料，在此一并表示衷心的感谢。



目 录

第一章 木球运动概述	1	八、收杆	15
第一节 木球运动的起源与球具的演进	1	第二节 攻门	18
一、木球的起源	1	一、侧向攻门	18
二、木球的研制	3	二、正面攻门	23
第二节 木球运动的特点	4	第三节 有效的攻门角度	25
一、广泛性	4	第四节 特殊情况下的击球与攻门	26
二、趣味性	4	第三章 木球运动的技术分析	27
三、适宜的运动负荷	4	第一节 击球的技巧	28
第三节 木球运动的锻炼价值	5	一、置球	28
一、增强体质、促进健康	5	二、站立姿势	31
二、发挥自我挑战精神	5	三、握杆方法	33
三、增进社交和人际关系	6	四、瞄球（瞄准）	35
四、培养团队精神	6	五、击球	37
五、为社会创造经济效益	6	第二节 攻门的技巧	44
第四节 木球运动的引进与发展	7	一、准备姿势	44
一、木球运动的引进	7	二、脚位	46
二、木球运动的发展	7	三、瞄球	46
第二章 木球运动的基本技术	10	四、攻门的击球方法	47
第一节 击球技术	11	第三节 击球点与击球的准确性	50
一、置球	11	一、击球点	50
二、站姿	11	二、击球的准确性	52
三、握杆	12	第四章 木球运动的教授方法	54
四、瞄球	13	第一节 击球	55
五、引杆上挥	13	第二节 攻门	58
六、下挥击球	14	一、侧向攻门	58
七、送杆	15	二、正面攻门	61

第五章 木球运动的基本战术·····64

第一节 不同距离直道的击球

战术·····65

一、长道战术·····65

二、中道战术·····66

三、短道战术·····67

第二节 不同距离弯道的击球

战术·····67

一、双长弯道战术·····67

二、单中左弯道战术·····68

三、单短障碍右弯道战术·····69

四、双中障碍右弯道战术·····70

五、双中障碍左弯道战术·····71

第三节 坡道击球战术·····71

一、上坡道战术·····71

二、下坡道战术·····72

三、下坡上坡道战术·····73

四、斜坡道战术·····73

第四节 底线战术·····74

一、2杆战术·····74

二、球出底线3杆战术·····75

三、球出边线4杆战术·····75

第五节 5米标志线战术·····76

一、常规攻门战术·····76

二、球出边线调整战术·····76

三、球出端线调整战术·····77

第六节 攻门战术·····77

一、球门区的攻门战术·····78

二、球门区内无角度球的攻门

战术·····78

三、球门区外的攻门战术·····79

第七节 球场地面与球的控制

技巧·····80

一、草的长短·····80

二、草的纹路·····80

三、草的软硬·····80

四、草的密度·····80

五、场地的干湿程度·····80

第八节 木球比赛战术的运用

要求·····81

一、了解信息·····81

二、调整战术·····81

三、稳定情绪·····81

四、技术运用·····81

第六章 木球运动员的训练·····82

第一节 技术训练·····83

一、辅助练习·····83

二、击球训练·····83

三、攻门训练·····84

第二节 身体训练·····84

一、速度训练·····85

二、耐力训练·····85

三、力量训练·····85

四、柔韧素质训练·····93

第三节 心理训练·····95

一、竞赛过程中运动员的情绪

特点·····95

二、运动员赛前状态的心理特点·····95

三、木球运动心理训练的方法·····96

第四节 训练原则·····98

一、一般训练与专项训练相结合的

原则·····98

二、系统性原则·····99

三、周期性原则·····99

四、合理安排运动负荷的原则·····99

五、个别对待原则·····100

六、持之以恒全面训练的原则·····100

七、从实际出发循序渐进的原则·····100

第七章 木球运动的热身	101	第五节 运动损伤的预防原则 ...	124
第一节 热身运动的作用	102	第六节 一般性自救与互救	
第二节 热身运动的方法	102	常识	124
一、慢跑	102	一、急救的原则	125
二、徒手柔韧性练习	102	二、急救的方法	125
三、球杆操	107	三、人体常用主要穴位	126
四、辅助练习	114	第九章 木球运动的着装与礼仪 ...	128
第八章 木球运动损伤的一般处置与预防	115	第一节 木球运动的着装	129
第一节 运动损伤产生的原因	116	一、男士着装	129
一、思想重视不足	116	二、女士着装	130
二、热身运动不重视	116	三、帽子	131
三、技术动作上的错误	116	四、鞋子	132
四、身体局部负担过重	116	第二节 木球运动的礼仪	132
五、身体机能状态不良	117	第十章 木球运动的竞赛规则	134
六、违反体育运动规律	117	第一节 比赛特性	135
七、外界因素的影响	117	第二节 场地	135
第二节 运动损伤的初步判断 ...	117	一、通则	135
第三节 常见运动损伤的自我处置	117	二、木球场地规划	135
一、冷敷疗法	118	三、木球场地规格	136
二、热敷疗法	118	四、球道使用	139
三、按摩	118	第三节 球具	142
第四节 常见运动损伤的处置	121	一、通则	142
一、闭合性肌肉拉伤	121	二、球具规格	142
二、踝关节扭伤	121	第四节 球队	144
三、膝关节侧副韧带损伤	122	一、球队的组成	144
四、腰扭伤	122	二、球员	144
五、肩关节拉伤	123	第五节 裁判	145
六、肘关节扭伤	123	一、裁判长	145
七、运动性昏厥	123	二、裁判员	145
八、中暑	124	三、司线员	145
		第六节 仲裁委员会	146
		第七节 比赛	146
		一、比赛通则	146
		二、比赛制度	146

三、比赛进行	147	二、计杆方法与范例	151
第八节 发球犯规及罚则	148	三、记杆卡范例	151
第九节 击球犯规及罚则	148	附录	153
第十节 比赛时犯规及罚则	149	A 木球术语	153
第十一节 球门区犯规及 罚则	150	B 比赛轮次表	154
第十二节 木球比赛的计杆 方法	150	C 个人比赛成绩表	155
一、计杆方法的选择	150	D 团体比赛成绩表	156
		E 裁判手势	157
		参考文献	161

第一章

木球运动概述

木球运动是一项集娱乐性、技巧性和竞争性于一体的高雅的休闲体育运动。创始人是中国台北的企业家翁明辉先生。翁明辉毕业于中国文化大学政治系，毕业后曾经经营超市、牧场、贸易及建筑业，是一位知名的企业家。



第一节 木球运动的起源与球具的演进



一、木球的起源

这片位于双溪风光明媚的美丽原野，就是木球的发源地，如图 1-1 所示。1990 年木球的发明人翁明辉先生购入这片土地，当初原想在这片土地上建一座花园，供父母闲暇时休息健身。后来发现这片土地有青草、树木等，自然风光十足，喜欢打高尔夫球的翁先生便有意自己动手做个简单的球具，在这片山明水秀的田野间挥杆击球，让父母既能种花散步，自己又能运动健身，何乐而不为呢？翁先生常为每打一次高尔夫球要花上六七个小时的时间感到可惜，因此，在内心开始酝酿发明一种既休闲又不花很长时间的近似高尔夫球的运动项目。

翁先生的邻居杨光初先生，对于翁先生的设想很感兴趣，同时也参加了木球的研究工作，于是从 1990 年起他们开始研制木球。

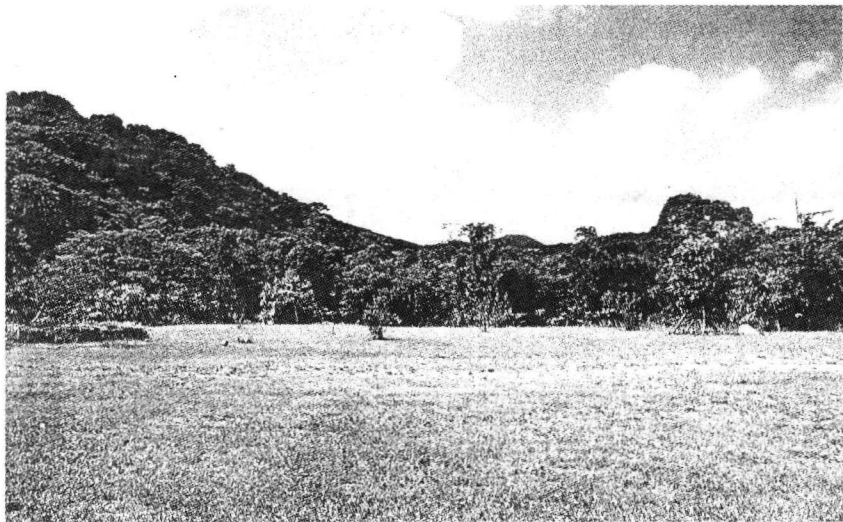


图 1-1

那是一个令他难忘的夜晚，翁先生坐在客厅，忽然注意到楼梯木头扶手上的圆木球，很适合替代高尔夫球，用手一抓，大小刚好直径约为 10 厘米左右，很适合作为新运动项目的木球。木球球体尺寸很有讲究，如果球体太小，在一般场地上滚动时球容易跳动，使球滚动的路线无法保持较稳定；如果球体太大，则会使打击时吃力，不适合一般人运动。球的样品做出后，经过多次试打，感觉效果良好。于是最后确定了球的直径为 9.5~10 厘米。球杆的造型设计，最终也是从客厅的啤酒瓶得到启发，参照台湾啤酒瓶的造型做为杆头，结果挥杆击球效果很好，而且造型优美。再有就是掷球目标，为避免挖洞积水和移动不方便，木球球门的设计仿照门球、足球门的特点，同时，为了与酒瓶类杆头相匹配，把足球门网改成了吊木酒杯，球过门后，木酒杯便会随之旋转，以此来判断球是否过门，木球的整个研发过程大致经过了三年的时间。

这个由木制的球杆、圆形的木球与球门组成的新兴的运动项目，就此诞生，并命名为“木球”。翁明辉先生是一名高尔夫球运动爱好者，因此他研究发明的木球自然会含有高尔夫球的特色，所以木球也被称为“大众高尔夫球”。

但是木球与高尔夫球还是有许多不同的地方，最明显的区别就是场地和球具了。高尔夫球场不仅需要较大的比赛场地，必须挖设小坑、砂坑等做为球道的障碍物，设计不同的地形；同时还要喷灌除草剂，以保持球场草地的良好状况；另外还必须配备各种不同的球杆，因此高尔夫球在人们传统的印象中，被视为是一种昂贵的富人运动。而木球不受严格的场地限制，可以根据地形、场地的大小因地制宜地设计球道，

一根球杆就能打完全程，利用住宅附近的空旷草地就可以尽情的运动，不用特意到高尔夫球场就能享受到挥杆的乐趣。



二、木球的研制

木球的研制经过三年四代才完成。初期曾尝试过如第一代和第二代以柱状、球状等各种形状作为杆头，结果都不理想。最后才决定采用啤酒瓶形状的第三代杆头。发明初期，杆头并没有加上橡皮头，在击球中发现杆头与球撞击的力量太大，对于手部与球的本身都有不良的影响，最后设计杆头安装橡皮头来缓解击球的力量，通过实践证明效果很好，这就是我们现在使用的第四代球具。

开始球的直径比较大也比较重，对于体力较差的人就很难接受，于是对球的大小又进行了研制。不但缩小了球的直径，也改用了密度较低的材质，球的直径由 10 厘米逐渐改为 9.5 厘米，重量也从原来的 400 克改为 360 克。这个标准较符合大众的需求。如果球体太小，球在运行中和球停止时落点不明显，距离远难以观察到球的位置。四代球具如图 1-2 所示。

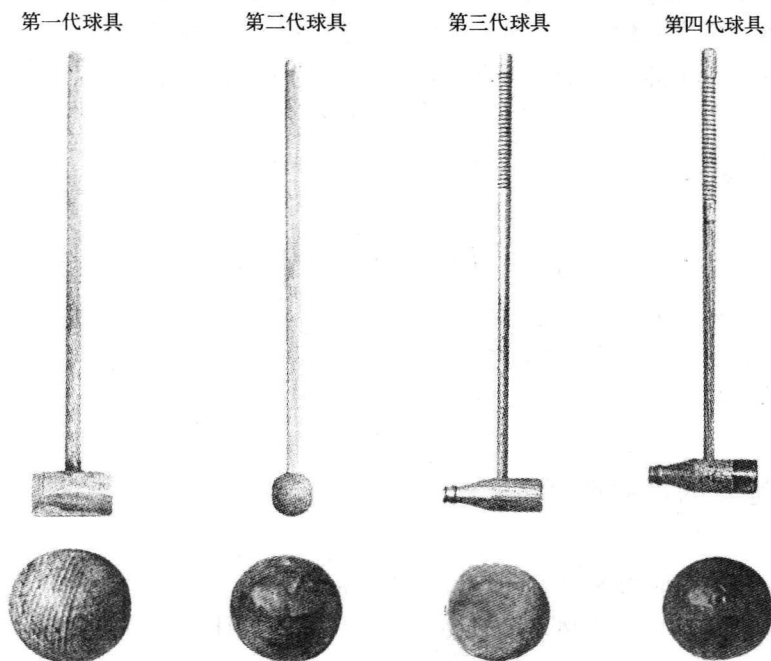


图 1-2



木球一经问世，便受到了各界人士的欢迎，从此木球做为一项新兴的休闲体育运动，在台湾推广开来，之后又风行南洋，盛行于东南亚。木球从研发至今达 21 个年头，在这 21 年的历程中，已发展成为整个亚洲乃至国际的大型比赛活动。与此同时，成立了亚洲木球协会、国际木球总会，木球运动的发展之快，也说明了木球这一新兴运动项目的魅力。



第二节 木球运动的特点



一、广泛性

木球运动不受严格的场地、地形、面积大小的限制，可以因地制宜地设计、规划比赛球道，山坡、花园、草坪或田径场中的草地、泥土地及海滩都可以进行木球比赛。球具简单，携带方便，一杆打完全程。组队参赛也可不受性别、年龄限制，故此木球深受各阶层各年龄段人士的喜爱，因而具有广泛的群众性。



二、趣味性

木球运动是在空气新鲜的大自然中进行的，人们不仅能欣赏球技，还能领略大自然的风光，享受泥土和绿草的清香。比赛时运动员在场上会不断地走动和挥杆，有类似高尔夫球的挥杆动作，又有球过门的撞击声。运动员身着轻便合体、色彩鲜艳的服装，挥杆击球更显潇洒。



三、适宜的运动负荷

木球比赛没有身体接触和剧烈运动，因而活动较为轻松安全，同时，木球既有上肢运动又有下肢运动，对人体发展较为平衡，正式木球比赛需要打两轮，也就是共需要打 24 道球门，所需时间约 1.5 小时，运动量也较适宜，所以是一项很适合不同年龄段人士参与的运动项目。



第三节 木球运动的锻炼价值



一、增强体质、促进健康

根据研究证明,一个人只要每天步行 30~40 分钟就能达到健身效果。一场正式木球比赛需要打两轮,也就是共需打 24 道球门,所需时间约 1.5 小时。它是一种有氧运动,有走动,有挥杆,既有下肢运动又有上肢运动,既有体力劳动又有脑力劳动,动静结合,确是一项很好的休闲健身运动项目。

如果我们每天或隔天进行一个小时的木球锻炼,可以增强人体呼吸和循环系统的功能,提高机体的代谢能力,增强体质,促进健康。

(一) 增进神经与肌肉的协调性

就木球长距离的挥杆击球动作而言,可以增进人体神经与运动系统的协调性。因为打木球挥杆的击球动作需要通过脑部的发号施令,眼睛视觉的观察,经运动神经传导至腿、腰及手部肌肉的收缩才能将球击出。有时笔者掷一杆好球或一个高难度的球过门时会产生强烈的兴奋感,因此,经常进行木球运动可以促进中枢神经系统的兴奋性,使兴奋和抑制更加集中,从而改善中枢神经的均衡性和灵活性,提高大脑皮层的综合分析和调节能力。

打木球对正在发育的青少年而言,是训练提高神经、肌肉协调性的有效方法。对中老年而言,可减缓神经和肌肉的退化。

(二) 提高人的判断力

打木球有一个很特殊的地方,尤其是在攻门的时候,那就是不能心态急躁,要有一个稳定的心理素质,要判断在什么角度、什么距离及门前的场地状况,用力的大小、采用什么攻门姿势都同时反应到大脑里。最后还要果断决定是攻门还是再调整一杆。只有做出正确的判断才能打出最理想的成绩,所以经常从事木球运动可以提高人的正确判断力。



二、发挥自我挑战精神

由于社会在高速发展,高科技给人们带来的高效率、社会行业的竞争、人与人之间



的互相竞争等，使人们产生极大的精神压力。长期处于高度的精神压力下，身心无法得到缓解，对人体健康会产生不良的影响，尤其是生理方面会产生自律神经失调，从事木球运动可以提供舒解身心压力的良方。由于木球是一种户外运动，能接近大自然，接受阳光的洗礼，把自己溶入大自然的怀抱，呼吸新鲜空气。和朋友同事一同打球切磋球技，享受挥杆的乐趣，一切烦恼都抛到了九霄云外，这样自然就消除了平时积累的精神压力。



三、增进社交和人际关系

打木球可以促进社交和人际关系的和谐，拉近彼此之间的感情。在市场经济下的社会中，人际间的冷漠使得人与人之间产生疏离感，同时也认识到社交的重要性。可以通过共同进行木球运动调和人际关系。打木球有时挥出一杆就要走几十米远，在行走中可以边走边聊天，打木球可以结识许多新老朋友，因此，也提供了一个极好的社交机会。



四、培养团队精神

木球是以单位、团体组队参加比赛，所以树立团队精神、互相合作是非常重要的，因为每个人的成绩都决定着团体成绩。全队每个球员成绩都好，团队的成绩才能好，才能取得好的名次。因此，通过木球比赛可以培养、提高人们的团队精神、责任心和荣誉感。



五、为社会创造经济效益

一个新运动项目的产生，必然会给社会带来诸多的经济效益。首先，增加了球具和运动服装的生产厂家，同时促进了社会就业；第二，修建木球比赛场地的同时绿化了环境；第三，可以充分利用现有的绿地规划木球场地，使绿地的投入能更好地发挥它的使用功能和产生经济效益，更好地进行绿地养护和再发展。第四，举办一次较大规模的木球比赛，会给各厂家、商家带来商机和经济利益，同时又增加了国家税收和国际间的友好交往。所以说木球是一项很好的运动项目，应加大推广力度；它也是我国高校开设体育课的很好内容；同时还是各大公园开展娱乐活动的项目之一。



第四节 木球运动的引进与发展



一、木球运动的引进

中国大陆地区的木球运动，是在海峡两岸高等院校进行体育学术交流中引进的。中国台北市木球协会于 1995 年 5 月初，先后在首都体育学院（原北京体育师范学院）、上海体育学院、苏洲大学进行了木球运动的实地介绍，推广传播。同年 8 月 10 日，木球发明人翁明辉先生出资在首都体育学院举办了大陆第一届木球讲习班，来自全国和北京高等院校及其他单位的 60 余位体育爱好者到堂听课，笔者有幸也是其中一员。



二、木球运动的发展

（一）我国木球运动的发展

1995 年 8 月 10 日，在首都体育学院举办了全国第一期木球培训班。

1997 年 4 月 17 日，北京市教委主任徐锡安率领北京木球考察团到台北考察。

1997 年 6 月 28 日，在首都体育学院举办了全国部分高校木球友谊赛。

1998 年 5 月 20 日，在首都体育学院举办了北京市木球联赛。

1998 年 9 月 1 日，'98 中国沈阳亚洲体育节举办了“凤凰杯”木球锦标赛。由沈阳体育学院负责规划，在市人民体育场进行比赛。共有 5 个国家男、女 21 支队伍 200 名队员参赛。

1999 年 4 月 24 日，北京市木球协会在首都体育学院宣告成立，成为大陆第一家省级的木球协会。

2000 年 1 月 5 日，海南大学与海南省体育总会举办了 2000 “海大杯”木球邀请赛。共男、女 21 支队伍 111 人参加了比赛。

2002 年 8 月 18 日，由国家体育总局社会体育指导中心在江西省井冈山举办了木球研究会，参加大会的主要人员来自各省国家级门球裁判员。

2002 年 9 月 1 日，在沈阳举办了亚洲城市木球锦标赛。

2002 年 12 月 19 日，在上海举办了全国木球培训班。