

青少年运动科普知识丛书



魅力 曲棍球世界



Hockey World Charm

李 营 © 主编 闫 峰 © 编著



中国财政经济出版社

青少年运动科普知识丛书

魅力曲棍球世界

闫 峰 编著

中国财政经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力曲棍球世界 / 闫峰编著. —北京: 中国财政
经济出版社, 2013. 1

(青少年运动科普知识丛书)

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4241 - 5

I. ①魅… II. ①闫… III. ①曲棍球运动 - 青年读物②曲棍球运动 - 少年读物 IV. ①G849. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 320232 号

责任编辑: 张铮

封面设计: 佳图堂设计工坊

中国财政经济出版社 出版

URL: [http: //www. cfeph. cn](http://www.cfeph.cn)

E - mail: [cfeph@cfeph. cn](mailto:cfeph@cfeph.cn)

(版权所有 翻印必究)

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮政编码: 100142

发行电话: 010 - 88190406 财经书店电话: 010 - 64033436 (传真)

三河市航远印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

787 × 1092 毫米 16 开 12 印张 215 千字

2013 年 5 月第 1 版 2013 年 5 月北京第 1 次印刷

定价: 21.60 元

ISBN 978 - 7 - 5095 - 4241 - 5/G. 0108

(图书出现印装问题, 本社负责调换)

本社质量投诉电话: 010 - 88190744

前言

第一届现代奥运会于 1896 年在希腊的雅典正式举办,标志着现代奥林匹克运动的正式形成,同样也揭开了现代奥林匹克运动发展的序幕。经过近百年的发展,现代奥林匹克运动会不论是在规模上、在竞赛的水平上,还是在管理运作的科学化上都发生了很大的变化。现在,奥运会已经成为全世界瞩目的最主要的体育竞赛活动之一。因此,深入了解现代奥运会的竞技项目内容,对于提高我们对体育的认识和欣赏水平,都有着十分重要的意义。

作为集娱乐、健身、竞技于一体的曲棍球运动,约产生于 14 世纪的西欧,之后迅速在世界各地得到蓬勃发展,逐渐成为深受广大民众喜爱的运动项目。1908 年伦敦奥运会上正式把曲棍球列为比赛项目。

曲棍球是一项注重灵巧性和反应能力的运动,它的特点是球速较快、落点和旋转变化多,因此打曲棍球可以训练我们的身体协调能力、判断能力和反应速度等。

人体的基本活动能力跑、跳、投组成了曲棍球运动的基本技术动作。学习与运用曲棍球技术的过程,就是提升和发展人



体基本能力的过程。进行曲棍球运动能促进人体躯干、上下肢的综合发展，提高人体内脏器官的功能，更好地促进青年的生长与发育，促进人的身体各种素质的全面发展。

本书详细介绍了曲棍球运动的起源、发展、常用术语等基础知识，还介绍了曲棍球运动的技术、战术、身体、心理素质的练习方法，以及竞赛时的相关知识及场地器材的规格。

本书通俗易懂，适合青少年曲棍球爱好者阅读。对于刚刚入门的新手，在本书中可以对曲棍球这项运动有全面的了解；有一定曲棍球基础的人，通过本书的阅读，在技术、战术、心理等各方面会得到很好的提高。

目 录

一、曲棍球的产生及发展	(1)
1. 现代体育回眸	(1)
2. 曲棍球的产生	(5)
3. 曲棍球运动的发展	(10)
4. 国际曲联应运而生	(12)
5. 女子曲棍球运动发展	(14)
6. 曲棍球的特点	(16)
7. 曲棍球运动术语	(19)
二、曲棍球在中国	(24)
1. 中国最古老的曲棍球	(24)
2. 中国曲棍球的发展	(26)
3. 曲棍球创业历程	(29)
4. 中国女子曲棍球	(33)
5. 莫力达瓦曲棍球节	(37)
三、曲棍球分类	(44)
1. 冰上曲棍球	(44)
2. 长曲棍球	(48)

3. 水下曲棍球	(52)
----------	------

4. 地板曲棍球	(56)
----------	------

四、曲棍球运动事项	(62)
-----------	------

1. 运动前的准备	(62)
-----------	------

2. 运动后忌暴饮暴食	(67)
-------------	------

3. 合理进行营养补充	(70)
-------------	------

4. 曲棍球锻炼的要求	(73)
-------------	------

5. 正确进行曲棍球运动	(76)
--------------	------

6. 如何控制运动量	(80)
------------	------

7. 掌握正确的呼吸方法	(83)
--------------	------

8. 防止运动意外发生	(86)
-------------	------

9. 常见损伤及处理	(90)
------------	------

五、曲棍球的赛场规则	(94)
------------	------

1. 宽阔的场地	(94)
----------	------

2. 比赛队伍与裁判	(98)
------------	------

3. 比赛规则和方法	(100)
------------	-------

4. 与众不同的器材	(103)
------------	-------

5. 冰上曲棍球的装备	(106)
-------------	-------

6. 守门员的权利规则	(111)
-------------	-------

7. 队员受罚下场规则	(115)
-------------	-------

8. 防止故意犯规	(118)
-----------	-------

9. 罚球规则	(121)
---------	-------

六、曲棍球基本技术	(126)
-----------	-------

1. 正确的跑动技术	(126)
------------	-------

2. 基本战术及竞技能力	(129)
--------------	-------



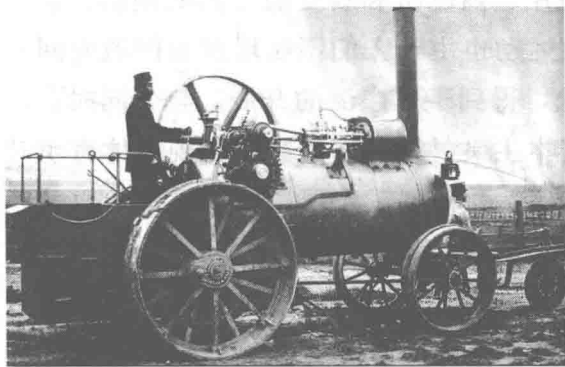
3. 战术意识的培养	(133)
4. 青少年的素质训练	(136)
5. 熟练的个人技巧	(141)
6. 在实战中培养战术	(146)
7. 守门员技术	(151)
8. 不同位置的体能特点	(156)
七、重大赛事与闪耀的明星	(160)
1. 曲棍球观赛礼仪	(160)
2. 曲棍球世界重大赛事	(164)
3. 曲棍球运动明星简介	(169)
4. 用金牌来证明自己	(176)
5. 伟大的冰球手	(179)

一、曲棍球的产生及发展

1. 现代体育回眸

18 世纪从英国发起的技术革命是世界技术发展史上的一次巨大创新，它开创了机器代替手工工具的时代。这不仅是一次技术改革，更是一场深刻的社会变革。这场革命是以工作机器

的诞生开始的，以蒸汽机作为动力机被广泛使用为标志的。这一次技术革命和与之相关的社会关系的变革，被称为“第一次工业革命”或者“产业革命”。从生产技术



工业革命时期的机车

方面来说,工业革命使工厂制代替了手工工场,用机器代替了手工劳动;从社会关系来说,工业革命使依附于落后生产方式的自耕农阶级消失了,工业资产阶级和工业无产阶级形成和壮大起来。

因此,社会的劳动生产率有了很大幅度的提高,工商业也得到了快速发展,并且引起了社会生活的城市化。也正因为这一变化和发展,使得近代西方体育的基本活动——

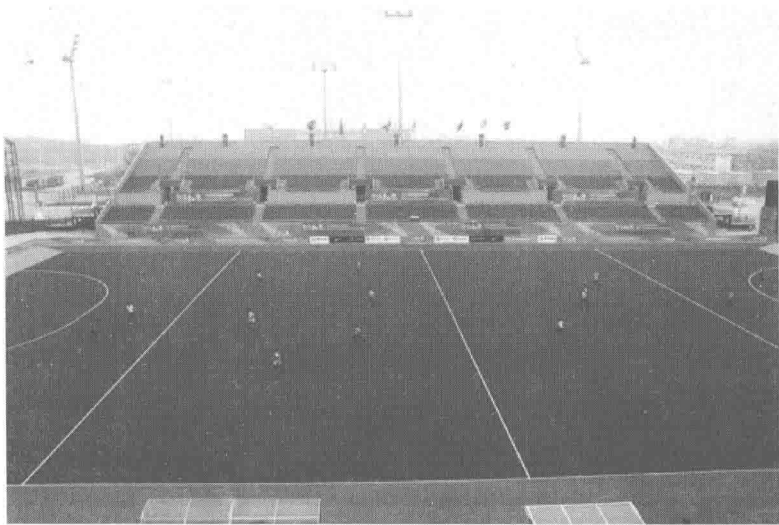


第1届现代奥运会

欧洲大陆体操、英国的户

外活动和竞技运动在这一时期才得以真正确立,从而为现代体育的形成和发展打下了坚实的基础。而1896年第1届现代奥运会在希腊雅典的举办,则揭开了现代体育形成和发展的序幕。

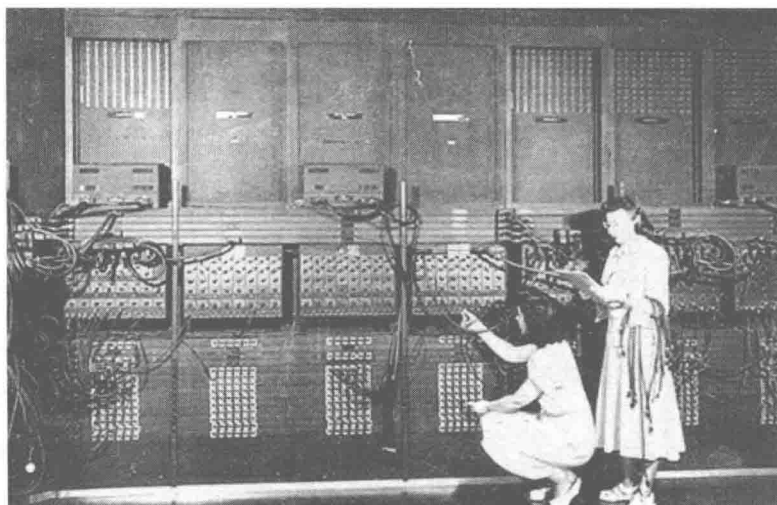
19世纪70年代以后,科学技术的突出发展主要表现在三个方面,即电力的广泛应用、内燃机和新交通工具的创制、新通信手段的发明。而体育运动也由于人们不断增加的闲暇时间和对体育日益增长的需求,得到了更广泛的开展。与此同时,由于世界贸易的发展及资本主义的对外侵略扩张,现代体育也开始在世界各国广泛地传播,并得到了发展。特别是现代奥林匹克运动会有了更进一步的发展,并在它的促进和推动下,各国和国际竞技活动有了迅速发展,产生了许多定期举办的国际运动会。这些运动除冬季奥运会外,单项的世界性运动会有世界体操锦标赛、世界杯足球赛和世界乒乓球锦标赛等,地区性的



曲棍球场

综合运动会有亚洲运动会、中美洲运动会和南美运动会等，从而使得现代体育更进一步国际化。同时，各国的群众性体育活动也有了较大发展。当然，这一时期两次世界大战的爆发，也在一定程度上阻碍了体育的发展。

从 20 世纪四五十年代以来，原子能、电子计算机、微电子技术、航天技术、分子生物学和遗传工程等领域取得重大突破，标志着新的科学技术革命的到来。这次科技革命被称为“第三次科学技术革命”。其中最具划时代意义的是电子计算机的迅速发展和广泛推广，开辟了信息时代。作为人们社会生活重要组成部分的体育运动也发生了巨大的变化。首先表现在以奥林匹克运动会为中心，各单项的国际体育竞赛使周边的竞技体育运动得到了蓬勃的发展，并进一步国际化和科学化；其次，随着社会生产的迅速发展以及社会生活的变革所带来的人们对体育的渴望和需要，一批新兴的体育运动项目开始形成，并在一定



最早电子计算机

区域内广泛地开展起来；再次，一些深受群众喜爱的具有传统性质的体育活动，以及一些由原来的项目派生出来的新项目和一些娱乐性项目也在群众中广泛开展起来。

现代社会的发展促使现代体育逐渐形成和发展，现代体育与现代社会发生的三次工业技术革命密切相连。

【运动小常识】

雅典奥运会

1894年6月，巴黎国际体育会议决定，首届现代奥运会将在历史名城雅典举办。希腊首都雅典，是古希腊时期最重要的竞技场地之一。它非常重视文化方面的教育，强调智育、德育、

体育、美育四者相互结合，创建了灿烂辉煌的雅典文化。闻名世界的古代奥运会发源地奥林匹亚，距雅典城大约有 300 千米。

2. 曲棍球的产生

曲棍球也被称为草地曲棍球，是手持曲棍用其平面击球进攻为特点的球类运动。曲棍球（Hockey）这一名称起源于法语，意思是“牧羊人的棍杖”。

古代曲棍球的发明者姓甚名谁，虽已无法考证，历史学家认为，在许多国家的古文明时期就已经出现了曲棍球运动。

最早的关于曲棍球的发现应该追溯到公元前 2000 年。在埃及尼罗河流域的贝尼。哈桑发掘的第十六个坟墓的壁画上面，有两个人相对站立并手持弯曲的木棍彼此交互重叠，这很有可能就是现代曲棍球运动的前身。而另一则发现是 1922 年在雅典海岸防波堤上发现的古代遗迹中，雕刻在坡壁



曲棍球比赛

上的一幅浮雕，描画着 6 名球员参与一种和曲棍球非常类似的游戏。在浮雕中，有 4 人手拿棍子在旁站立，中间的两位好像在做曲棍球的争球动作，和现代曲棍球的争球方式非常类似。

依据推论，古代人类就曾以树枝和棍棒打击或滚动球形物体，用以庆贺胜利；或向固定的目标物滚扔石头，或用棍杖拨弄圆石滚转来进行娱乐活动。这些活动经历很长时间的演变和不断改进，慢慢演变为现在的曲棍球运动。



早期的曲棍球队伍

根据 1981 年德国出版的《曲棍球运动》一书中说：距今 2697 年前，中国的士卒就用棍和球进行过比赛。据研究表明，中国早在唐朝就盛行“步打球”。“步打球”是从马球活动演变发展而来的，除了不骑马之外，与马球运动十分相似。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十分相似。

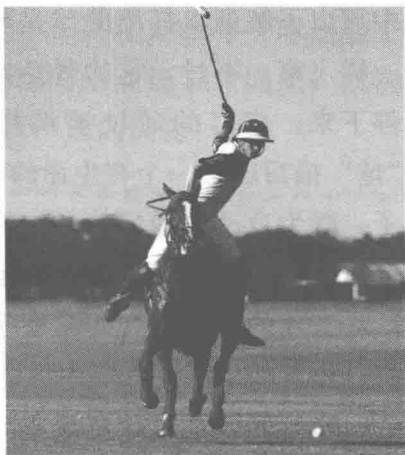
风行一时的步打运动在历史长河中消失殆尽，人们只能从残存的书籍中记载下来的片断追溯其当年的盛况。

关于“步打球”的比较早的记载，是唐朝代宗大历十年（公元 775 年）考中进士的王建所作的一首宫词。这首宫词的内容是专门描写宫女们进行步打球活动的，宫词中写道：“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打球。一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”由此可以看出，王建的这一首宫词，是记叙当时的宫人在寒食节这一天，来到宫殿前表演步打球给皇帝看的。“一半走来

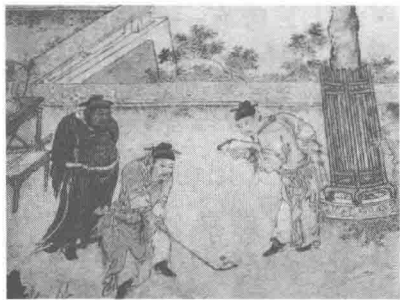
争跪拜，上棚先谢得头筹”两句，足以证明当时的步打球是两队展开竞赛的，每队人数都是一样的，所以称作“一半”。“得头筹”的一队“一半走来争跪拜”，就是赢得第一个球的一队要来到皇帝面前跪拜，然后继续展开竞赛。直到最后看谁进球多，谁就是胜利者，胜者还有奖赏。

依据明末清初胡震亨的《唐音癸签》记载，唐时有一种“打球乐”舞，是贞观初魏郑公奉诏而作。其“舞衣四色，窄绣罗襦。银带，簇在折上巾，顺风脚”，手中“执球杖”而舞。实际上，“打球乐”是“步打球乐”的简称，只是省去了一个“步”字。而作为“打球乐”伴奏的舞曲，到唐玄宗李隆基时，“其调犹存”，后被李隆基改为“羯鼓曲”。

唐代的女诗人鱼玄机还作有一首名为《咏球作》的词，词中这样讲道：“坚圆净滑一星流，月杖争敲未拟休。无滞碍时从拨弄，有遮拦处任勾留。不辞宛转长随手，却恐相将不到头。毕入门应始了，顾君争取最上筹。”鱼玄机的词，重点写了“球”。因为词中未涉及马，应当是写步打的“球”。从词的描写



马球



步打球

中可以了解到步打用的球是硬木做成的，在杖击之下恰似流星一样飞窜；不过，它的弹性比气球差得多，一遇到阻碍常常会停下来。步打的球杖被唤作“月杖”，即杖头弯曲。作者把“球”描写成是一个有生命的女性：一个倾心但又不能自主的女子，既为自己的爱情忧愁，又为自己的爱人祝愿，更为自己的命运操心。这样，整首词就有一语双关的意思。

王建的宫词提到的是女子步打，鱼玄机的词讲的是男子步打，这反映出唐代宫廷中男、女步打都是十分盛行的。

步打球曾在唐代以后很长一段时期流行。到了宋代，又称为“步击”，《宋史·礼志》曾有一段描述当时“步打球”的情况，在记述了宫廷的马球竞赛情况以后，接着又记述“又有步击者，时令供奉分朋戏以为乐”。这里的“供奉”是就男子来说，“分朋”是指两



女子步打

队竞赛，反映出步打球是当时宫廷中一种经常性的表演活动。这种球戏一直到清末还在民间流传着。

“步打球”的历史比欧洲曲棍球的历史要早很多，大约在公元8世纪步打球运动向东传到了日本。现存放在日本古都奈良正仓院北仓的一条隋唐时期的花毡上，就织有一名儿童在作“步打球”的姿势。这条花毡宽124厘米，长236厘米，花毡的图案由花朵和一作击球状的童子组成，击球的童子右手执一弯

月形球杖，正在弓身曲腿作击球状，在其左方画有一球。整个图案生动形象地表现了唐代童子击球的生动场景。因此，欧洲的曲棍球与中国的步打球之间应有着一定的渊源。

【运动小常识】

“打球乐”

宋代有“打球乐”舞队。至明代，马球仍流行。《续文献通考·乐考》记载，明成祖曾数次往东苑击球、射柳。明《宣宗行乐图》长卷中绘有明宣宗赏马球的场面。当时的官员王直写有端午日观打球的诗：“玉勒千金马，雕文七宝球。鞞飞惊电掣，伏奋觉星流。炎页过成三捷，欢传第一筹。庆云随逸足，缭绕殿东头。”北京白云观前也有百姓骑马击球的活动。清代天坛一带也还有马球运动，直至清中叶之后，马球才消失。近年，西安市又出现了仿古马球运动，使这一古老的体育运动在绝迹多年后重又出现在中华大地上。