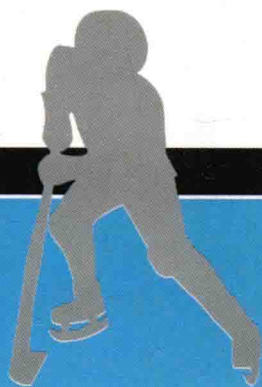


全民健身项目指导用书

冰球

李柏 主编 吉林出版集团有限责任公司



拥有健康，享受生活、
享受快乐人生

BINGQIU





全民健身项目指导用书

冰球

BINGQIU

主编 李 柏



冰球 / 李柏主编. -- 2 版. -- 长春 : 吉林出版集团有限责任公司, 2010.2
全民健身项目指导用书
ISBN 978-7-5463-2361-9

I. ①冰… II. ①李… III. ①冰球运动—基本知识
IV. ①G862.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 028363 号

策 划 刘 野 曹 恒
责任编辑 曹 恒 张金一
装帧设计 艾 冰

全民健身项目指导用书

冰球

Bingqiu

主编 李 柏

出版发行 吉林出版集团有限责任公司

社址 长春市人民大街 4646 号

邮编 130021

电话 0431-85618717

传真 0431-85618721

电子邮箱 tiyu717@126.com

印刷 北京华戈印务有限公司

版次 2010 年 2 月第 2 版 2011 年 4 月第 3 次印刷

开本 650mm × 960mm 1/16

印张 8

字数 60 千

书号 ISBN 978-7-5463-2361-9

定价 22.00 元



目录

CONTENTS

第一章 概述

第一节 起源与发展/002

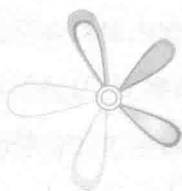
第二节 场地、器材和装备/004

第二章 运动保健

第一节 自我身体评价/016

第二节 运动价值/020

第三节 运动保护/025



第三章 基本技术

第一节 起跑/036

第二节 向前滑行/037

第三节 转弯滑行/040

第四节 急停/044

第五节 转身/046

第六节 杆上技术/050

第七节 射门技术/060

第八节 拦截技术/064

第九节 守门员技术/068

第四章 基本战术

第一节 进攻战术/078

第二节 防守战术/090

第三节 特殊战术/097

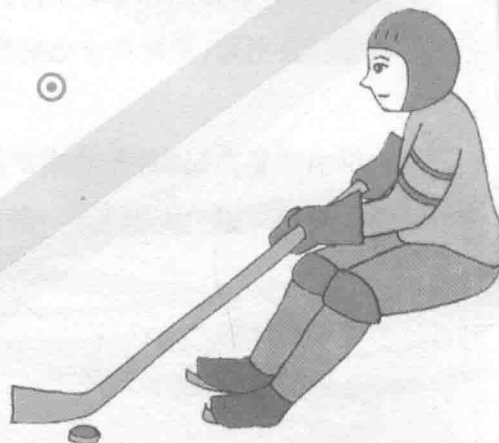
第四节 争球战术/107

第五节 个人战术/112

第五章 基本规则

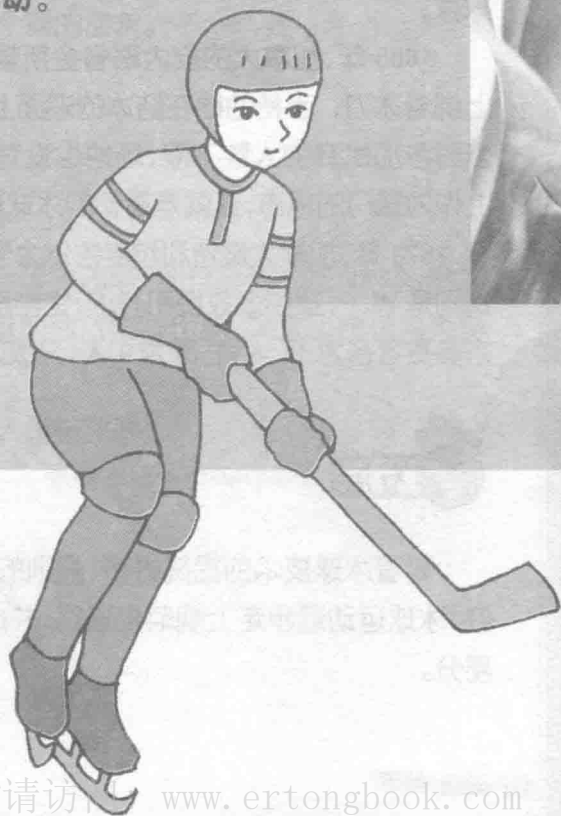
第一节 比赛方法/118

第二节 裁判方法/118



第一章 概述

冰球,又称冰上曲棍球,是球员穿着特制的冰刀、护具和服装,手持球杆在冰场上击球的一种冰上球类运动。冰球以击入对方球门内的球数多者为胜,属于世界上最高速的球类运动。



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项目之一,它起源较晚,但深受人们的喜爱。

概述



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。

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 年创立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。

1879 年,加拿大蒙特利尔麦吉尔大学组织了一次正式的冰球比赛,规则是 W.F. 罗伯逊教授和 R.F. 史密斯教授共同制定的。最初规定双方参赛者各为 11 人,后改为 9 人,又改为 7 人,最后改为 6 人。



发展

随着冰球技术的提高进步、规则的日臻完善,以及国际赛事的举办,冰球运动逐步走上规范化道路,并成为全民健身运动的有机组成部分。



传播

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。因为冰球是在加拿大诞生的,因此,人们又把冰球称为加拿大球,把加拿大称为冰球的“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。

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。

1954 年,前苏联队战胜加拿大队,获得第 21 届世界冰球锦标赛冠军,加拿大独占冰球优势的局面被打破。

1998 年,在长野冬奥会首次批准职业球员参加冰球比赛,将奥运会冰球项目的水平提升到了一个新的层次。

起源
与
发展



赛事与机构



机构

国际冰球联合会(IHF)简称国际冰联,现有协会会员 32 个,分为欧洲区和太平洋区,总部设在奥地利首都维也纳,正式工作语言为英语和德语。

中国冰球协会于 1956 年加入国际冰联。



赛事

(1)奥运会冰球比赛,每 4 年 1 届;

(2)世界冰球锦标赛,每年 1 届。



发展趋势

冰球运动是将滑冰和打球相结合的体育项目,对抗性较强,因此深受国内外年轻的健身爱好者的喜爱,发展较快。



国内趋势

虽然冰球运动在我国已有 50 多年的历史,但是就目前的状况来看,中国冰球技术水平与欧洲乃至亚洲的一些队伍都还存在着一定差距。很多欧洲国家的冰球运动都已经走上了职业化道路,形成了一套成熟的竞赛和人才培养机制。而中国冰球运动还需要学习、借鉴国外先进的管理经验,提高技战术水平。



国外趋势

冰球运动在欧洲发展迅速,瑞士、瑞典、俄罗斯等国的实力都很强,另外,美国、加拿大的发展水平也很高。冰球运动的特点是速度快,对抗性强,身体接触频繁,争夺激烈。随着冰球运动的不断发展,这项运动对球员的高度与速度、技术与技巧、战术打法和身体素质等方面都提出了更高的要求。

第二节

场地、器材和装备

冰球运动对场地、器材和装备都有较高的要求。高质量的场地是冰球运动开展的前提,而良好的器材和装备则是练习者发挥较高技术水平的必要保证。



场地

场地是冰球比赛条件中一个重要的组成部分。为方便以后学习,初学者首先要对场地有一定的了解。



规格

见图 1-2-1

- (1) 标准冰球场地最大规格为长 61 米, 宽 30 米, 四角圆弧半径 8.5 米;
- (2) 最小规格为长 56 米, 宽 26 米, 四角圆弧半径 7~8.5 米;
- (3) 在冰球场地标有球门线、中线、分区线、开球点、争球圈、球门区和裁判区等标志。

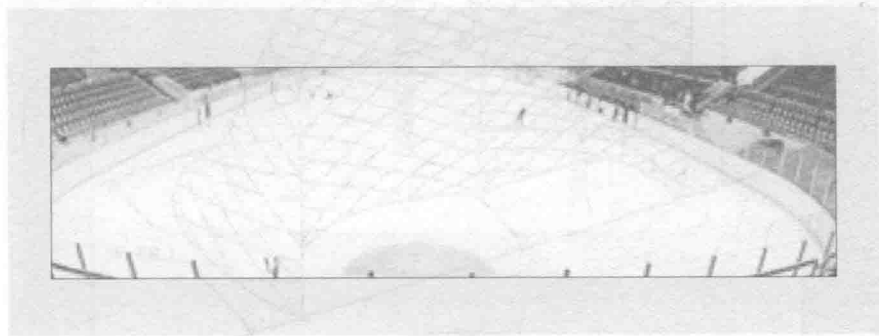


图 1-2-1

场地、器材和装备



设施



界墙

见图 1-2-2

- (1) 冰球场地四周应设有 1.15~1.22 米的界墙, 用木质或塑料制成;
- (2) 除场地正式标记外, 全部冰面和界墙内壁应为白色。

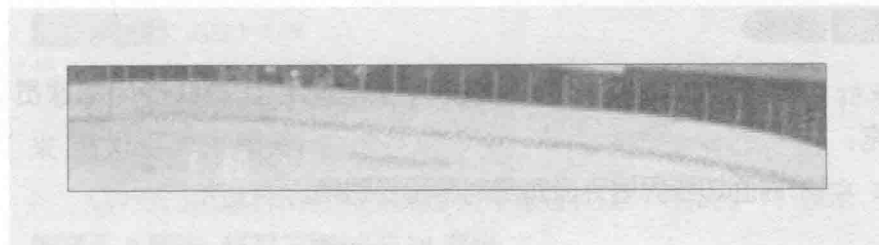


图 1-2-2



球门 见图 1-2-3

- (1)球门宽1.83米,高1.22米;
- (2)球门内最深处不大于1米或小于0.6厘米。

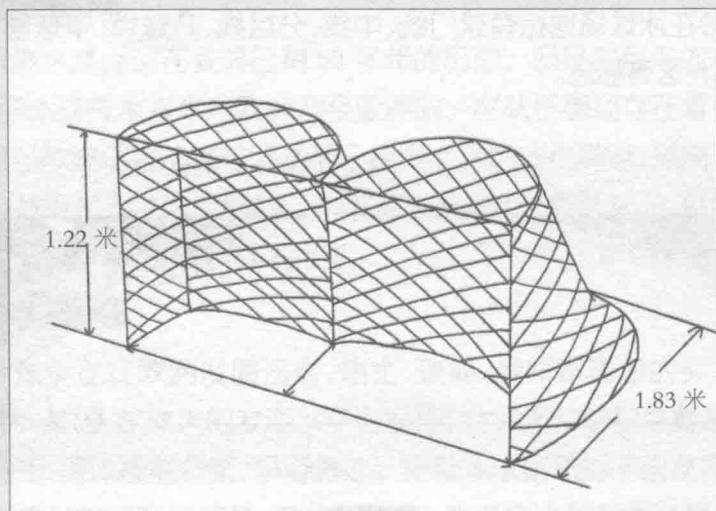


图 1-2-3

球门网和门柱 见图 1-2-4

- (1)球门支架后面应覆盖门网;
- (2)门柱、横梁等向外的表面为红色,向内的为白色。

其他

- (1)在场地一侧的界墙外应设有分开的,供比赛队使用的球员席;
- (2)对面边线界墙外设有裁判席和受罚席。

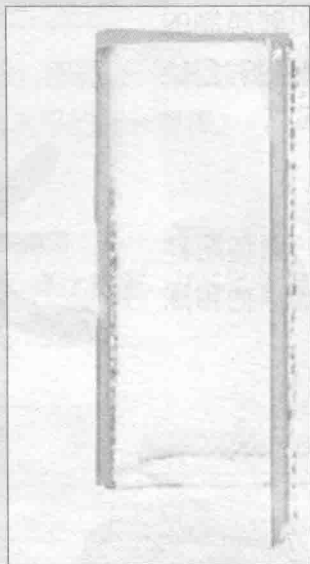


图 1-2-4



器材

进行冰球运动的必备器材是球杆和冰球,所以初学者需要了解球杆和冰球的相关知识。



球杆



规格 见图 1-2-5

(1)球杆从根部至杆柄端不能长于 147 厘米,杆刃不能长于 32 厘米,宽为 5~7.5 厘米;

(2)守门员球杆的杆柄加宽部分从根部向上不能长于 71 厘米,不能宽于 9 厘米,杆刃不能长于 39 厘米。

材质

球杆有全木制的和破芯制的两种。后者较轻巧,手感较好,但价格略贵。

结构

球杆有整体型和分离型两种结构,分离型的可单选球拍和球杆。

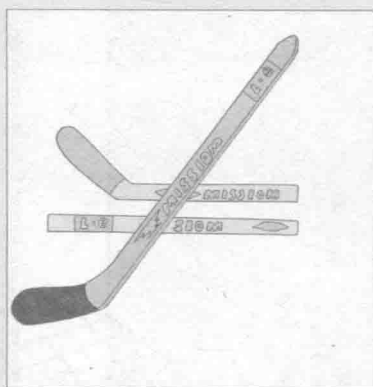


图 1-2-5



冰球

见图 1-2-6

冰球是冰球比赛的核心,场上球员都围绕冰球展开激烈的对抗性活动。球厚 2.54 厘米,直径 7.62 厘米,重 0.156~0.17 千克。

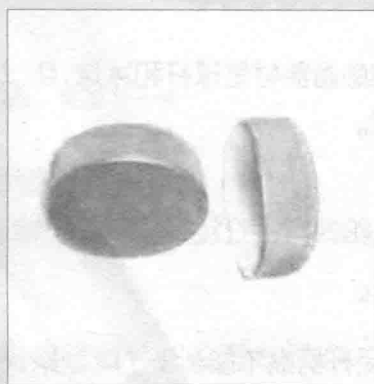


图 1-2-6



装备

在进行冰球运动时,舒适、合体的装备对练习者不但有安全保护作用,还有助于技战术水平的充分发挥。



服装

见图 1-2-7

冰球比赛要求球员穿比赛服,由于是穿在护具外面,所以比赛服是冰球运动中必不可少的装备。



图 1-2-7



冰球刀和鞋



冰球刀

见图 1-2-8

冰球刀的好坏能够影响球员滑行的速度,对初学者来说,能严重影响初学者的技术,因此建议初学者购买一把合适自己的冰球刀。

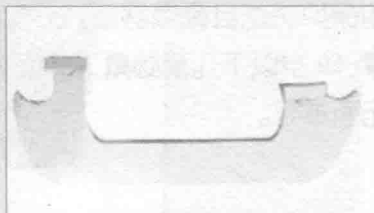


图 1-2-8





冰球鞋 见图 1-2-9

冰球鞋的特点是：

鞋靴较高,鞋头、帮、两踝和后跟等外层为硬质。前面的长鞋舌加上较硬的高靴,可将脚踝箍紧,帮助球员支持和用力。现在比较常见的是尼龙纤维鞋帮、塑料底的冰球鞋,坚硬、耐湿,适合室内冰场使用。

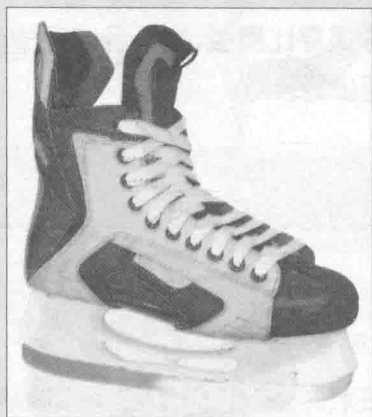


图 1-2-9



护具



头盔 见图 1-2-10

头盔是一种用于保护头部及面部的装备。好的头盔要具有完善的保护功能且佩戴舒适,分为全面罩(18 岁以下儿童必戴)、半面罩和无面罩等。

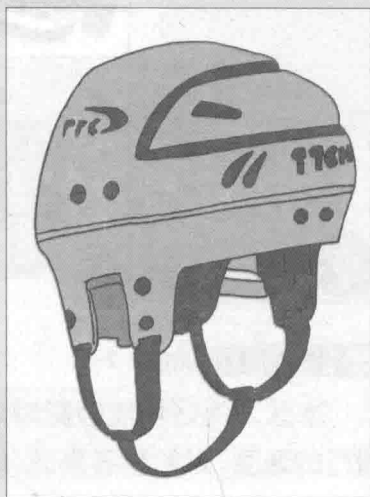


图 1-2-10



护胸 见图 1-2-11

护胸主要起保护胸部和肩部的作用。好的护胸要具备重量轻、透气性好的特点。

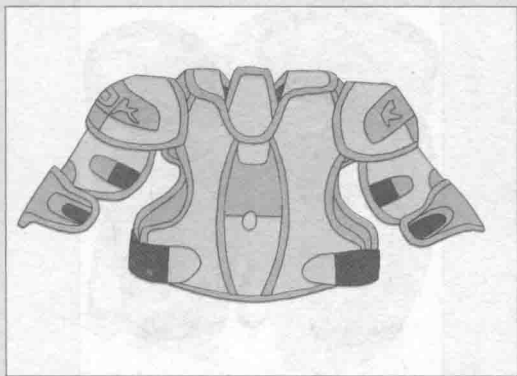


图 1-2-11

场地、器材和
装备



护腿 见图 1-2-12

膝盖是滑冰者摔倒后第一个着地部位, 较容易受伤。护腿可以较好地保护膝盖和小腿。

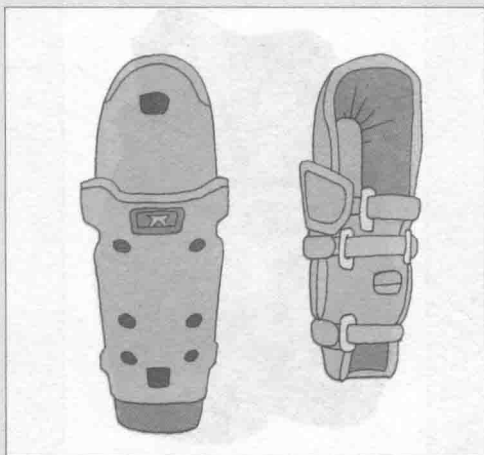


图 1-2-12



护肘

见图 1-2-13

肘部是身体最脆弱的部位，所以护肘的外部要有坚硬的外壳，内部要有柔软的海绵，其特点与护胸相似。

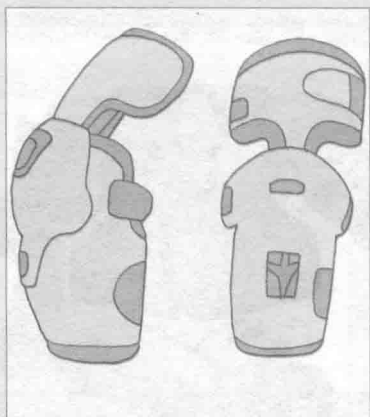


图 1-2-13



冰球裤衩

见图 1-2-14

冰球裤衩主要起到保护臀部及大腿不被冰球打伤的作用，要求坚硬、重量轻、透气性好。

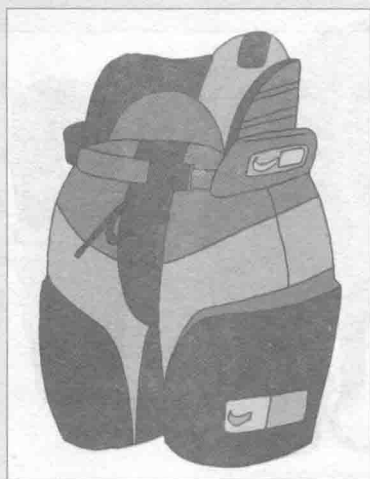


图 1-2-14



手套

见图 1-2-15

手套在冰球运动中不可缺少,要求有良好的透气性和防水性。



图 1-2-15

场地、器材和
装备

