

UNIBALL

和球运动

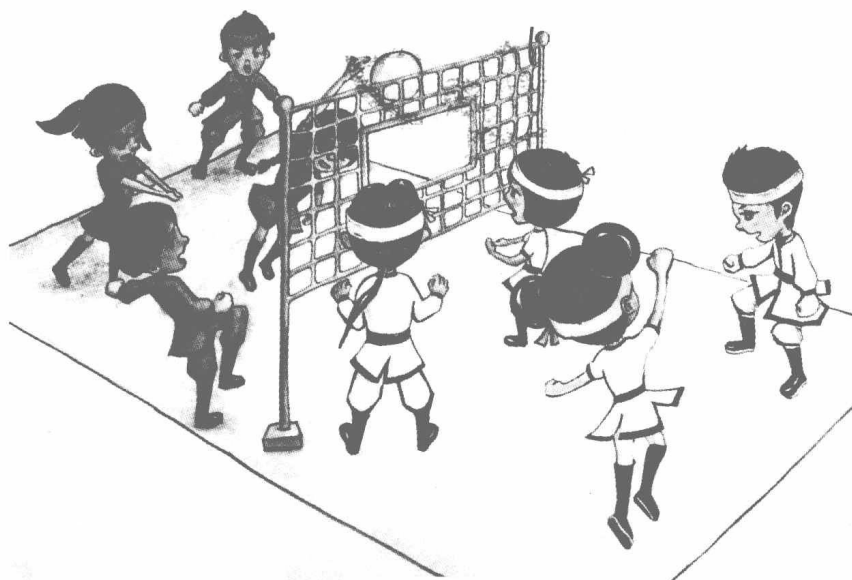
国际和球联盟 审定



北京体育大学出版社

和球运动

国际和球联盟 审定



北京体育大学出版社

策划编辑：秦德斌
责任编辑：秦德斌
审稿编辑：苏丽敏
责任校对：成昱臻
责任印制：陈 莎
版式设计：华泰联合

图书在版编目(CIP)数据

和球运动 / 国际和球联盟审定. -- 北京: 北京体育大学出版社, 2015.12
ISBN 978-7-5644-2150-2

I. ①和… II. ①国… III. ①球类运动—基本知识
IV. ①G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 299573 号

和球运动

国际和球联盟 审定

出版：北京体育大学出版社
地址：北京市海淀区中关村北大街信息路 48 号
邮编：100084
电话：010-62989432 62989438
印刷：北京昌联印刷有限公司
开本：710×1000 毫米 1/16
印张：8.5
字数：165 千字
版次：2016 年 1 月第 1 版第 1 次印刷
定价：25.00 元

(本书因装订质量本合格本社发行部负责调换)

和球的理想：

和于身、和于人、和于自然，
最终达到“和而乐”的境界。

和球的口号：

团结一心，和谐一体，
健康一生，快乐一世。

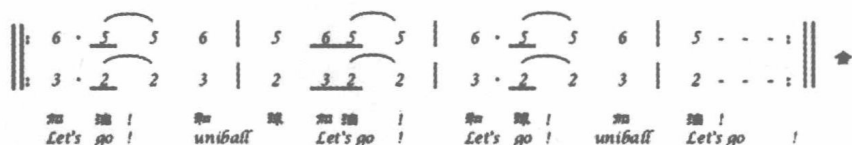
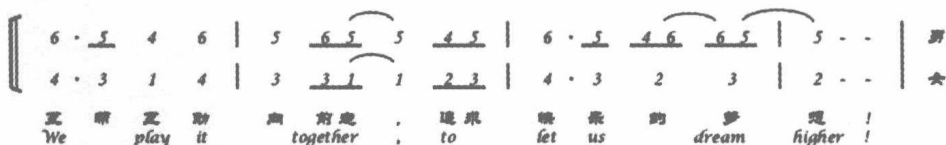
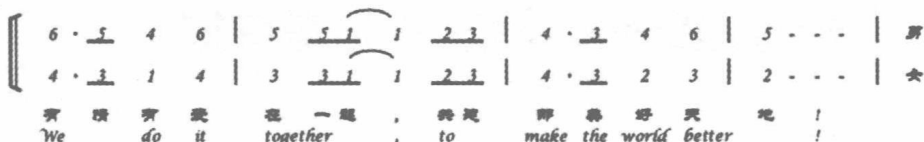
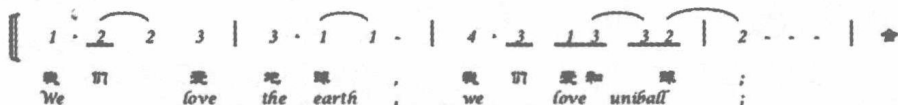
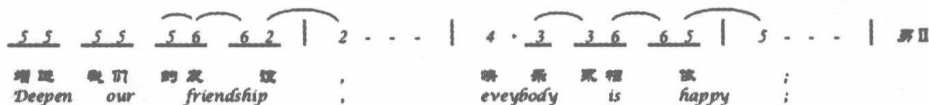
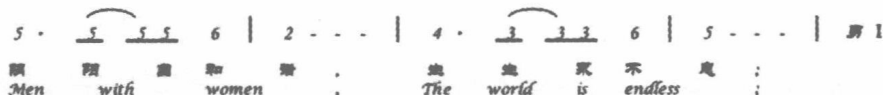
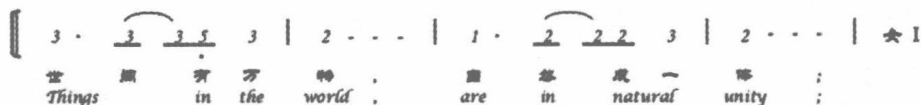
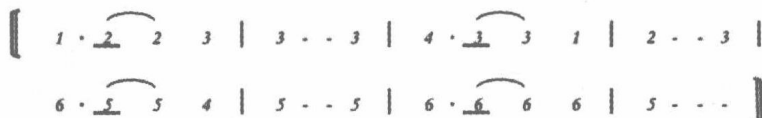
和球之道——礼、义、智、勇：

礼之核心是尊重，义之核心是担当，
智之核心是钻研，勇之核心是拼搏。

和球之歌

Song of Uniball

1 = $\flat$ A 4/4



序

很高兴和球运动能够在中國大陸正式开始推广了。这是国际和球运动发展的一个重要里程碑。

和球是什么？

和球是一项崭新的体育运动，是一项源自中国唐代隔网蹴鞠、又融合西方现代体育规则而演变成的现代民族体育运动。和球，学起来容易，玩起来有趣，赛起来好看。

和球会给我们带来什么？

和球能促进我们的社会化进程。因为和球运动是一个新的健身锻炼方式，一个新的生活交流方式和一个新的文化传播方式。

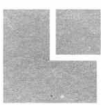
在现代社会生活中，我们能够切身地感受到，竞争是无处不在的，是快速、激烈而复杂的。一个人如果没有健康的身体、良好的心态，没有吃苦耐劳、坚韧不拔的意志品质，没有敢于拼搏、勇于竞争的意识，没有融入团队、引领团队的协作精神，是很难在全面竞争的现实社会中去修于心、善于身、和于人、立于业、乐于生的。我们多么希望自己或者孩子们能够在另外一个载体中，模拟、演练、体会、积累、提高那些现代社会竞争所必需的心理、身体、意识、精神等方面的能力，加速自己的社会化进程。和球就是一个极其合适的载体。因为这是一个在狭小场地里、攻防快速转换、对体能和技术要求很高的项目，一个需要正确理解胜负、不断追求并永不放弃的项目，一个需要直面竞争、顽强拼搏、斗智斗勇的项目，一个需要男女配合、团结协作的项目，一个以礼为先、以义为重的项目，一个追求和于身、和于人、和于自然的项目，一个载寓、践行、发展竞和文化的项目。

感谢北京海阳瑞尔体育管理有限公司的诚挚与执着。国际和球联盟满怀信心地将中国大陆和球运动的独家推广权授予北京海阳瑞尔体育管理有限公司。希望在中国和球运动推广委员会的指导下，和球运动能够迅速在中国大陆传播开来，能够给广大的体育爱好者提供一个团结友爱、文明健康、积极向上、快乐有趣的项目载体和交流平台。

“中华文化崇尚和谐，中国‘和’文化源远流长，蕴涵着天人合一的宇宙观、协和万邦的国际观、和而不同的社会观、人心和善的道德观。”（习近平语）因此，希望繁荣昌盛、日益强大的中国能够将和球运动的精神发扬光大，为国际和球运动的发展做出卓越的贡献！

国际和球联盟秘书长·ECHO WANG

2011年9月28日



关于和球的发明

人的一生对于事物的认识是有阶段性的，有一个形象的概括和比喻是：第一阶段看山就是山，看水就是水；第二阶段看山不是山，看水不是水；第三阶段看山还是山，看水还是水。在经历了喜欢体育、学习体育和从事体育的 20 多年体育生涯之后，我对体育的认识也是如此曲线：最初看体育就是体育，后来看体育不是体育，现在看体育还是体育。

体育是什么？现代奥林匹克运动之父——顾拜旦先生已经给予了诠释：体育是一种教育方式。所以，体育影响了一代又一代青年人的成长，包括我自己。现在，随着体育在人们生活中的逐步深入，随着人们对体育功能价值的更多需求，随着更多的社会元素渗入到体育之中来，体育的内涵与外延则不断丰富。

体育发展到了今天，我认为，可以把体育形象地比喻成一个“苹果”。

苹果分为果皮、果肉和果核。体育也是如此。

体育苹果的果皮，是游戏和对抗。我们能够一眼看到的、体育最外在的表现形式就是游戏和对抗。人的天性喜欢游戏，怎么好玩怎么玩；体育归根结蒂就是人与人之间的一种对抗游戏，对抗要有观赏性，观赏性越高越好。表皮鲜艳明亮的苹果人人喜欢，而对于体育苹果呢？游戏越好玩，对抗越有观赏性，就会越受大众喜欢。体育管理者所做的一切工作，包括项目规则的改变、提高运动员的训练质量和竞赛的组织水平等等，最终都要体现到体育最外在的表现形式上——游戏和对抗——要让游戏更加好玩，让对抗更加有观赏性，才会使体育苹果的果皮更加鲜艳明亮。

体育苹果的果肉，是项目的规则、体能、技术、战术、心理、科技以及推广形式等内容。这部分内容是丰厚的，就像苹果的果肉。这部分内容越丰满，体育苹果的个头就会越大；这部分内容质量越好，体育苹果的果皮就会越鲜亮。所以，体育的管理者就需要与时俱进，开拓创新，使项目规则的改变、战术的创新更加有利于提高观赏性，使项目的体能、技术和心理训练更加有利于提高对抗性，使项目的推广方式更加符合现代传播潮流。只有这样，才能提高体育苹果的果肉质量。

体育苹果的果核，是精神和文化。一个体育项目必须要有能力在具体活动中体现出一些积极向上的精神。参加体育活动的人能够

塑造自己的精神，观看体育活动的人能够感受到这种精神的震撼力，这样的体育项目才会有强烈的生命力。一个体育项目必须要营造自己的项目文化，以文化的方式去传播和普及，才能有强大的生命力。苹果的生命延续在于果核。体育苹果，必须有高质量的精神和文化，才会有高水平的生命传播。如果没有精神和文化，体育就失去了生命的种子，无法更好地延续和长远地发展。

体育项目可以是一个具体的运动项目，像足球、篮球、游泳等；也可以是一个具体的推广方式，像奥林匹克运动会、NBA、NHL、大学生运动会等。任何一个体育项目，就是一个苹果。这个苹果是否好看，取决于它的果皮部分——游戏是否好玩，对抗是否有观赏性；这个苹果是否个大可口，取决于它的果肉部分——规则、体能、技术、战术、心理、科技以及推广方式是否丰满，是否有质量；这个苹果是否有生命力，取决于它的果核部分——精神是否有感染力，文化是否有传播力，体育苹果的种子就是精神和文化。

按照体育的苹果学说理论来认识和评估现代体育项目，我们就可以看到很多项目所具有的优点，也能看出很多项目所存在的弊端；也就能理解为什么在世界上二百多个体育组织中，有的项目红红火火，有的项目平平淡淡，有的项目凄凄惨惨。

我不可能在现有的体育项目中去兴利除弊，因为每个项目都有它自己的组织、自己的程序、自己的历史和自己的研究。所以，我用了五年多的时间来研究、思考和设计了一个新的体育项目。

这就是和球。

和球的设计灵感来自于中国唐代隔网蹴鞠，同时也要感谢排球、藤球、篮球、足球、手球、网球、冰球、羽毛球、跆拳道、武术、健美操等项目的发明者，我确实从这些项目身上借鉴了很多东西。在国际和球联盟成立之后，一个博学善思、追求梦想的团队为和球的设计提供了很多文化理念和时尚元素方面的帮助。还要感谢中国的试点、推广团队，他们在实践过程中，对和球规则不断改良和完善。方方面面的共同努力，推动了和球的发展。

和球的设计在好玩和观赏性方面下了很大功夫。和球的脚发球规则、四二次击球规则、风流眼规则、球可落地一次的规则、连击规则、标志杆规则、障碍物规则以及净时盘局赛制、二二决胜法则、小场地的规定和器材的研制等，大大地提高了和球比赛的连续性和观赏性，使和球学起来容易、玩起来有趣、赛起来好看。

和球的规则决定了这个项目要想达到一个较高的竞技水平，需要在体能、技术、战术、心理、科技等方面不断地去储备、发掘和创新。上场人数少，就需要体能储备足、替补力量强；连击、四二次击球、风流眼、男女同场竞技等规则，必将引起全面训练技术、创新设计战术的一个浪潮。而在推广形式方面，和球运用了更多的

现代技术和时尚元素，更为直接和有活力，这在运动员、裁判员、教练员的技术等级、工作规范、服饰要求和注册管理等方面以及和球竞赛的分级与积分管理等方面都有所体现。

和球从孕育之时起，就特别注重精神与文化的塑造。和球在文化建设方面，融合了很多中国的古老文明元素和现代时尚元素，体现了自然、和谐的文化价值观。和球之道，主张竞和文化，竞中有和，和中有竞，竞和平衡则最自然、最快乐。和球的理想是：和于身、和于人、和于自然，最终达到“和而乐”的境界。和球的口号是：团结一心，和谐一体，健康一生，快乐一世。和球之德，谓之礼、义、智、勇：礼之核心在尊重，义之核心在担当，智之核心在钻研，勇之核心在拼搏。所有球友，必须在礼、义、智、勇四个方面表现出和球的精神。可以说，和球运动既能体现深厚的文化底蕴，又能满足时尚的文化需求。

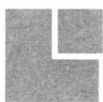
和球运动的发明，有一个不断思考、补充、修改和完善的过程，也曾有过一段迷茫的时期。但是，体育苹果学说的研究加速了和球运动的诞生。可以说，和球运动的发明就是体育苹果学说的实践产物。

由于和球运动来源于民族体育，又符合现代体育的发展规律，符合世界人民的文化需要，是一项好玩好看的大众体育运动，所以，我坚信，和球必将迅速风靡世界，成为一项时尚的现代体育运动，并且长盛不衰。

希望你们了解这项运动，喜欢这项运动，爱上这项运动，支持这项运动，发展这项运动！

国际和球运动创始人 姜中和

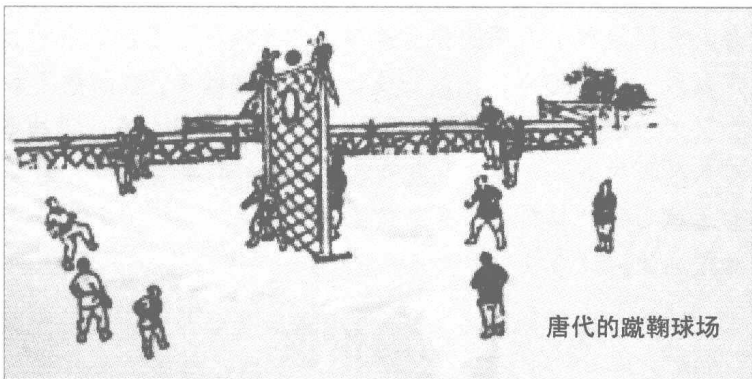
2015年11月11日



和球运动简介

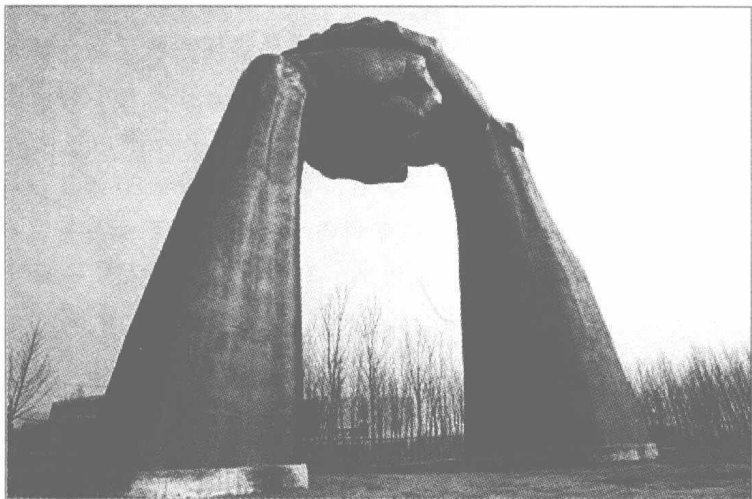
一、诞生与特质

和球运动 (Uniball), 诞生于 2008 年, 由体育职业工作者姜中和先生历经 5 年研究而创建, 后由国际和球联盟 (IUU) 予以修订与完善。和球, 继承了中国唐代隔网蹴鞠游戏, 又融合了西方体育规则, 是一项赛起来好看、学起来容易、玩起来有趣的现代民族体育运动。



二、和球文化

“竞和”是和球运动的文化核心。承袭《易经》“天行健君子以自强不息，地势坤君子以厚德载物”的自然、和谐东方文化理念。“竞”是崇尚竞争，不懈追求胜利；“和”是团结协作、驾驭胜负，提升运动者的体力、智力和心力，追求“和于身”“和于人”“和于自然”，最终达到“和而乐”的境界。因此，以“和球”命名这项运动。



“和于身”的基础是“自强不息”，就是通过不断地追求自知、自胜来实现身心的和谐。“和于人”的基础是“厚德载物”，在与其他人的交往中，宽厚待人，量载八方，提倡内圣外王，反对霸道。“和于自然”则是要与自然保持协调，不断探索自然规律、和球运动的规律，达到“天地与我并生，而万物与我为一”的天人合一境界。

和球运动是一个以礼为先、以义为重的项目，礼、义、智、勇是和球修行的基础四德。礼之核心是“尊重”，是通过“敬”“让”而形成的人与人之间的和谐有序的社会秩序。“抱拳礼”是和球礼仪的代表，源于周代以前，有3000年以上的历史，双手以掌握拳，自然抱于胸前，左掌右拳，含义为“敬竞相和，交友天下”。拳代表竞争，另一手抱拳为尊敬，竞争与尊敬相和谐，抱拳在上表示尊敬为上，广交朋友。义之核心是“担当”，智之核心是“钻研”，勇之核心是“拼搏”。和球的口号是：团结一心，和谐一体，健康一生，快乐一世。

三、和球运动的价值

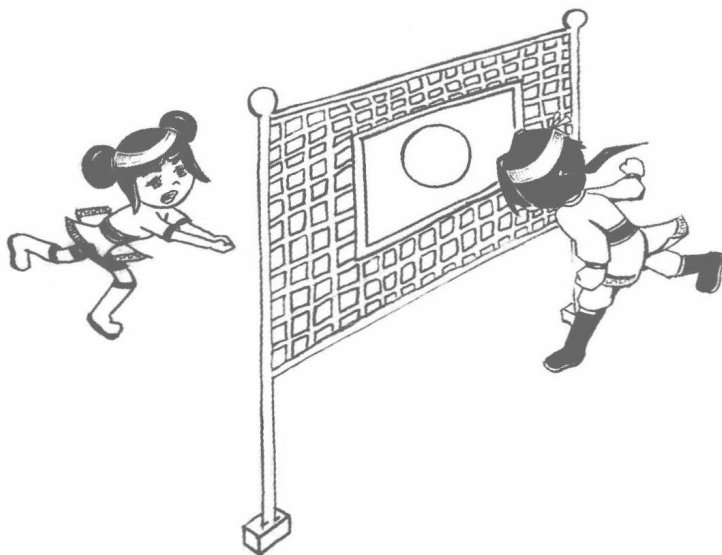
和球是智者的运动，协作的游戏，文化的载体。使人在竞技游戏中不断提升体力、智力和心力，塑造运动者勇于竞争，坚韧不拔，不懈追求胜利的强者心态。以此而为政治，能百折不回，贯彻主张；以此而为军事，能戮力疆场，百战不屈；以此而为慈善，能投迹穷荒，守死善道；以此而为实业，能思穷百艺，排万难，冒万险，乘风破浪制胜万里之外。

和球，是大众健身强心的良好载体、团队文化建设的极佳选择、社会交流休闲的理想方式。

四、规则与制度

和球是一项两男两女混合4人集体隔网对抗运动。场地为12×6米的长方形，中间由球网隔开。用球为圆周67厘米大小的圆形皮球。和球比赛按身高分为公开级和U175级。公开级身高不限，球网高度为2.35米。U175级则要求身高低于1.75米，球网高度为2.20米。这样就克服了因先天的身体条件而决定胜负的不利因素，使比赛更加公平，更加靠头脑、技战术、意志精神去决定胜负。

和球是一项手脚并用的全身运动。球员可运用传、垫、扣、拦、发、挡、顶、踢、颠、勾、抹、吊等全身技术进行活动与比赛。比赛双方各自守护自己的半场，像网球一样，对方第一次进攻过来的球可触地1次，使比赛连续性、激烈性和精彩性大大提高。和球比赛的每次进攻，每队最多可以



有4次击球的机会，其中上肢最多只能2次击球，其余则需要采用头、脚、腿、躯干等非上肢击球（简称：四二次击球法则）。像排球一样，在网上可用身体各个部位将球击过对方的半场。

网的中央有一个 3×0.8 米的长方形空洞，这就是沿袭自唐代隔网蹴鞠的“风流眼”。双方可通过“风流眼”向对方进攻，但像藤球一样，这样的击球必须使用非上肢。

和球比赛采用计时盘局制，分上下半场，每半场分2节，每节净时9分钟。每半场单独计分，比分多者获得1个积分。若在半场比赛结束前二分钟内，双方比分差距少于2分，则时间无效，率先获得2分（含2分）以上优势领先的一方获得该半场比赛的胜利（简称：二二决胜法则）。全场比赛结束积分高者获得最终胜利，若双方全场比赛打成1:1，则加赛3分，先获得三分者，获得最终比赛胜利，比分则为2:1。

和球比赛采取发球得分制，只有发球方获胜才能得分。普通进攻每次得分为1分，若是女运动员最后将球直接击落在对方比赛场地后无人触及形成死球则得2分。

运动员的位置分为左散立、右散立、中散立和正挟。和球运动员的服装短小精悍、贴身合体，运动员的号码在0~99之间，男运动员的号码是单数，女运动员的号码是双数。和球运动员分为五等16级。五等为：兵、士、尉、校、将。十六级为：和球列兵、上等兵、下士、中士、上士、少尉、中尉、上尉、少校、中校、上校、大校、少将、中将、上将、大将。

和球教练员分为三等9级：和球指导员（一、二、三级）、讲师（一、二、三级）、教授（一、二、三级）。和球教练员指挥比赛时，须穿西服（或衬衫）、西裤（裙），佩戴领带。

和球裁判官分为三等9品：和球九品裁判官、八品裁判官和七品裁判官为三等（城市级）；和球六品裁判官、五品裁判官和四品裁判官为二等（国家级）；和球三品裁判官、二品裁判官和一品裁判官为一等（国际级）。和球裁判官身着团领官员衫。

和球协会分为三个层级：国际和球联盟、国家（地区）和球总会、城市和球协会。和球竞赛分为三个等级，即国际级（I级）、国家级（N级）、城市级（C级），每个等级又分为1星、2星、3星、4星、5星级，共分为3等15级。

和球的各级组织对于在修炼和发扬和球之道的历程中成就卓越的会员依据其达到的境界颁发“和球志士”“和球贤士”和“和球圣人”奖章。

五、和球运动的四大特点

1. 好玩的项目

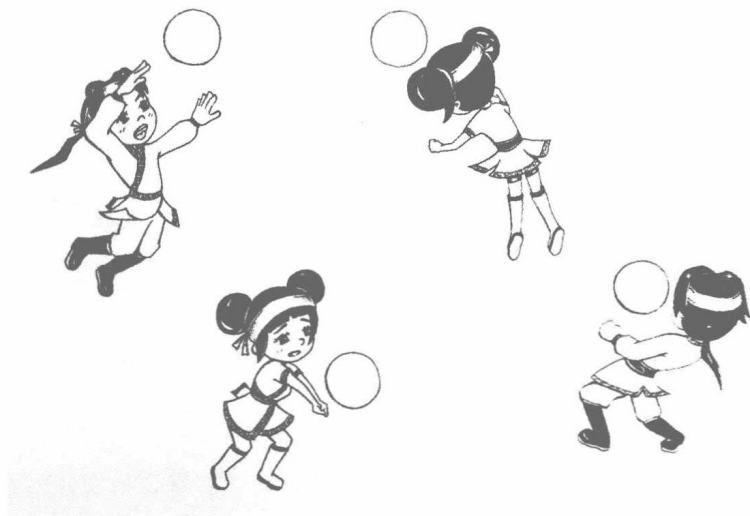
和球具备了技战术丰富、上手容易、对抗公平这三大好玩运动的特点。对抗的游戏，更能激发人们玩的本性，手脚并用，风流眼规则，2男2女组成团队，使得技术、战术丰富而多变。球可落地一次，使得上手非常容易。身高分级，隔网对抗，最大限度地限制了单纯的靠身高和身体强壮去决定比赛的不公平因素。同时，防守、救球的惊险美学，网上和风流眼进攻的暴力美学，相互配合的协调美学，激烈对抗的悬念美学都被其发挥得淋漓尽致。好（hào）玩儿，好（hǎo）玩儿，这就是和球。

2. 智者的运动

和球运动要求手脚并用，用上肢成功率高，但机会只有2次。在击球的瞬间，需要运动者果断决定用上肢还是用非上肢，从而培养运动者分析、判断和决策的能力。和球比赛场地中间由球网隔开。正式比赛按身高分为不同的级别，这样大大克服了因先天的身体条件而决定胜负的不利因素，使比赛更加公平，更加靠头脑、技战术、意志精神去决定比赛胜负。

3. 协作的游戏

上场比赛每支队伍由两男两女共4人组成。在场上充分发挥男性的速度、力量和女性的细腻、严谨，形成不同性别之间的互补与互动，使得场



上的关系处理更加丰富，更加接近社会现实，非常有助于培养和提高人的情商。

4. 文化的载体

和球运动承袭了以“和”为核心的自然、和谐东方文化理念，其竞技对抗方式、积分管理制度、赛事等级体系等则集纳了丰富的现代时尚元素，使其具有了浓郁的传统与时尚韵味，使东方文化通过运动得以充分展现。

六、和球运动的九大功能

1. 培养全面的身体素质

以适中的运动负荷与强度，以全身技术的运用，不断提升自身的爆发力、耐力和灵活性、协调性。

2. 培养规范的文明礼仪

在和球运动中，以礼始，以礼终，敬由心生，竞敬相和，以此养成规范的礼仪习惯。

3. 培养健康的性别性格

在男女混合竞技的团队中，需要各自发挥性别特点，优势互补，以此塑造健康的性别性格。

4. 培养果断的决策能力

在球不许停滞的基本要求下，在防、调、组、攻四个环节果断选择、合理运用身体不同部位的技术，提高果断决策能力。

5. 培养良好的竞争意识

在和球运动中，要能直面竞争、敢于拼搏，在竞争中全面提升自己。

6. 培养坚强的意志品质

在和球运动中，需要坚韧不拔、锲而不舍的意志品质，需要意志品质的积累养成。

7. 培养正确的胜负观念

在和球运动中，要学会尊重对手、提升自己，以辩证的观点对待胜负，感悟胜负，驾驭胜负，超越胜负。

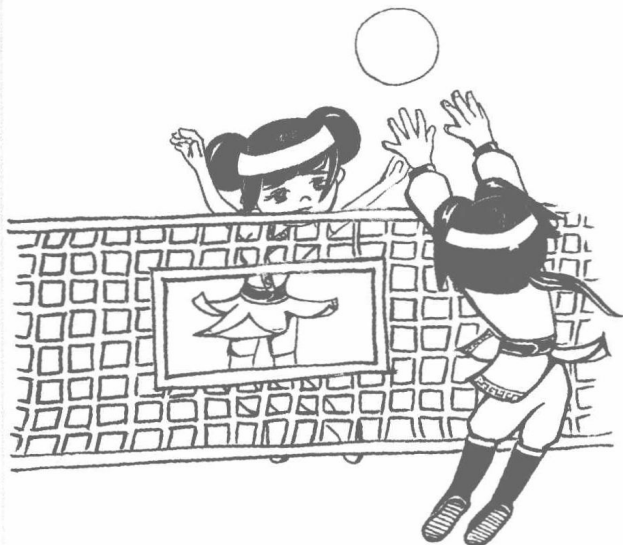
8. 培养钻研的学习习惯

在和球运动中，需要不断学习、研究与创新技战术及训练方法，养成活到老、学到老的学习习惯。

9. 培养协作的团队精神

在攻防分工明确的团队中，需要积极融于团队之中、认真担当角色责任，以配合协作实现共同目标。

和球运动充分适应竞争无处不在的现代社会，是大众健身养性的良好载体、团队文化建设的极佳选择、社会交流休闲的理想方式。



目 录

CONTENTS

1	第一章 和球之道
1	第一节 “和”为追求
4	第二节 “德”为基础
10	第三节 和球礼仪
13	第二章 和球竞赛规则
13	第一节 比赛场区
14	第二节 比赛器材
16	第三节 比赛办法
22	第四节 比赛行为
26	第五节 比赛程序
29	附:和球竞赛规则(2015精简版)
31	第三章 和球竞赛
31	第一节 竞赛的分级与审批
32	第二节 竞赛的组织
35	第四章 和球运动员
35	第一节 运动员的等级
37	第二节 运动员的注册
37	第三节 运动员的权利与义务

目 录

CONTENTS



40	第五章 和球裁判员
40	第一节 和球裁判员管理办法
45	第二节 和球竞赛裁判法
59	第三节 和球比赛临场裁判工作程序
65	第六章 和球教练员
65	第一节 和球教练员的管理
67	第二节 教练员基本常识
90	第三节 青少年和球教学大纲
114	第七章 和球组织
117	附：和球运动大事记