

地掷球运动

胡建国 主编

中国地掷球协会 审定



人民体育出版社

9

地 掷 球 运 动

胡建国 主编

中国地掷球协会审定

人 民 体 育 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

地掷球运动/胡建国主编. —北京:人民体育出版社, 2002

ISBN 7-5009-2369-4

I. 地… II. 胡… III. 地掷球运动 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 079775 号

*

人民体育出版社出版发行
北京冶金大业印刷有限公司印刷
新华书店经销

*

850×1168 32开本 7.25印张 166千字
2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷
印数: 1—5,100

*

ISBN 7-5009-2369-4/G·2268

定价: 15.00 元

社址:北京市崇文区体育馆路8号(天坛公园东门)

电话:67151482(发行部) 邮编:100061

传真:67151483 电挂:9474

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

编 委 会

主 编：胡建国

副主编：袁 扬

李高潮

吕志华

杨 超

丛明礼

委 员 (按姓氏笔画为序):

王 志 祥

卢 风

李 芬

吴立春

庞 政

赵晓宇

高 卫

姚志汉

姜应科

训练部分图例



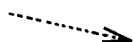
双方大球



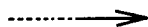
小球



滚靠球路线



抛击球路线



滚击球路线



球的走向



前 言

地掷球运动是一项高雅的大众化的竞技运动。它运动量不大,技巧性很强,战术变化无穷,趣味性很浓,是一项极好的全民健身运动。地掷球比赛是体能和技艺的抗衡,也是意志和思维的较量。在参与地掷球运动过程中,不仅身体可以得到锻炼,而且精神上也可以得到享受和陶冶。

我国地掷球运动自 1984 年引进以来,短短十几年得到了广泛的发展,迄今已有近 30 个省、自治区、直辖市和部分行业体协开展了这项运动,北京、西安、武汉、河北等体育院校还开设了地掷球课程。由国家体育总局小球运动管理中心每年主办的全国比赛有:全国地掷球锦标赛、全国青少年地掷球锦标赛、全国老年地掷球比赛等。随着地掷球运动在群众中广泛普及开展,近年来参赛队不断增多,技术、战术水平迅速提高,在国际比赛中取得了较好的成绩。

1999 年国际地掷球联合会修改了地掷球竞赛规则。为执行新的竞赛规则,使我国地掷球运动的开展与国际接轨,小球运动管理中心举办了全国地掷球训练班,请中国地掷球协会教练委员会和竞赛裁判委员会的成员讲授地掷球的技、战术及训练方法、新的竞赛规则和裁判法等。这次训练班的举办,是我国地掷球工作者在科研、教学上辛勤劳动取得的丰硕成果,积累了经验,推动了我国地掷球运动的发展。



本书是以地掷球训练和竞赛为主线编写的,具体内容是:第一章简要介绍了地掷球运动意义和发展情况;第二、三章较详尽地讲述了地掷球的技术、战术和训练方法;第四、五章研讨了对运动员身体和心理素质的要求与训练方法;第六、七、八章汇集了与地掷球竞赛相关的规则、裁判法、组织编排等;第九章介绍了地掷球场地的修建和维护;书中还刊载了国家体育总局有关竞赛的规章制度。

本书集科学性、技术性、综合性和普及性于一体,是全民学习和开展地掷球运动最好的读物,是地掷球训练和竞赛工作的主要依据,是提高运动员的技术水平、裁判员工作能力的重要教材,也可作为大专院校地掷球课的参考教材。

本书编写人员为:第一章卢风,第二章吴立春,第三章高卫,第四章王志祥,第五章卢风,第六章姚志汉、李高潮,第七、八章姜应科、李芬作。

本书在编写过程中,得到王家正、时广海、徐道玉及陈钧宪同志给予的大力支持和帮助,特在此向他们表示感谢。

由于作者、编者的理论、技术水平及编写时间等条件所限,书中难免有不妥之处,欢迎读者批评指正。

编者

2002年5月



目 录

第一章 地掷球运动概述	1
第一节 地掷球运动发展概况及比赛方法	1
第二节 地掷球运动技术发展趋势	10
第二章 地掷球技术教学与训练	12
第一节 地掷球技术概论	12
第二节 握球方法	17
第三节 准备姿势与选择掷球路线	19
第四节 滚靠球技术	21
第五节 抛击球技术	28
第六节 滚击球技术	35
第三章 地掷球战术教学与训练	42
第一节 地掷球战术概论	42
第二节 基本战术	45
第三节 成队战术	60
第四节 战术训练内容与方法介绍	64
第四章 地掷球运动员的身体素质训练	70
第一节 身体素质训练概述	70



第二节 身体素质训练方法及内容	71
第五章 地掷球运动员的心理训练	75
第一节 地掷球运动员心理特征分析	76
第二节 一般心理训练及其方法	81
第三节 准备具体比赛的心理训练及其方法	91
第四节 心理训练中应注意的问题	96
第六章 地掷球竞赛规则	98
第七章 地掷球竞赛裁判法	113
第一节 裁判员应具备的条件	113
第二节 裁判员的职责分工及工作程序	114
第三节 场地、器材的检查	119
第四节 裁判员的站位、标位和丈量	123
第五节 对大球的判断和处理	129
第六节 对比赛中特殊问题的处理	135
第七节 地掷球竞赛办法和计分方法	141
第八节 裁判方法示例及问答	143
第九节 比赛术语、手势和竞赛表格	147
第八章 竞赛的组织与编排	163
第一节 竞赛的意义	163
第二节 地掷球运动竞赛的种类	163
第三节 竞赛的组织工作	164
第四节 竞赛制度、编排方法和成绩计算方法	169
附件一:全国地掷球锦标赛竞赛规程	186



附件二:1996年全国青年地掷球锦标赛

团体赛成绩表	191
--------------	-----

第九章 地掷球场地的修建与维护	192
-----------------------	-----

附:国家体育总局有关竞赛的规章制度	195
-------------------------	-----

关于普及地掷球运动的通知	195
--------------------	-----

裁判员技术等级制度	196
-----------------	-----

裁判员技术等级制度保龄球、地掷球项目实施细则	199
------------------------------	-----

仲裁委员会条例	201
---------------	-----

运动员守则	203
-------------	-----

教练员守则	204
-------------	-----

裁判员守则	205
-------------	-----

体育道德风尚奖评选办法和要求	205
----------------------	-----

全国体育竞赛赛区工作条例	208
--------------------	-----

违犯《全国体育竞赛赛区工作条例》的纪律规定	213
-----------------------------	-----

地掷球赛区工作指南	216
-----------------	-----

地掷球运动员参加全国比赛代表资格注册管理	
----------------------	--

实施细则(试行)	221
----------------	-----



第一章 地掷球运动概述

第一节 地掷球运动发展概况及比赛方法

一、地掷球运动简介

地掷球运动有着悠久的历史,在欧洲、南美洲和世界其他地方,人们称其为 bocce(音“博切”,意大利语)。相传在古希腊、古罗马时代,农民们用石头磨制成圆形的球进行投掷游戏,由于这种娱乐方式简单易行有趣,很快便广泛流行起来。中世纪罗马帝国军队的长官曾鼓励士兵在广场和道路上打地掷球,借以提高部队官兵的素质。在英国女王伊丽莎白一世的宫廷里也曾风行过地掷球游戏。地掷球更是农闲和节日期间人们喜爱的娱乐活动。后来人们将石球改为橄榄木制成的球,使球的重量、大小进一步规范起来。19世纪,随着欧洲移民(主要是意大利移民)的迁移,地掷球活动便随之传到南、北美洲和世界各地。20世纪初,地掷球在欧、美国家有了较大发展,使这一娱乐性活动成为一种体育竞技项目。球的质料被金属和合成塑料所取代。球的重量、大小、圆度等都有了一定规格的要求。地掷球技术也从简单



化逐步走向系统化。各地根据球质的不同,在技术和规则上都有创造性的发展。

随着地掷球运动的兴起,众多的俱乐部相继成立。1944年3月,南美国家地掷球联合会成立。1953年,西欧一些国家成立了欧洲地掷球联合会。1983年9月4日,在瑞士基亚索举行了第一届世界地掷球锦标赛(男子),并召开了国际联席会议。除西欧和南北美洲13个参赛国派代表出席外,中国和波兰派观察员观看了比赛并列席了会议。会议决定成立国际地掷球联合会,选举瑞士的焦瓦尼·巴焦先生为首任主席;基本统一了地掷球竞赛规则,决定每两年举行一届世界锦标赛(奇数年)和一届“洲际杯”赛(偶数年)。国际地联的诞生,竞赛规则的统一,世界锦标赛的举行,使地掷球运动在世界各地迅速发展起来。

1991年,国际地联将世界锦标赛改为每4年举办一次,将“洲际杯”赛改为每两年举办一次的“冠军俱乐部世界杯”赛,增加了每两年举办一次包括女子和青年参加的“世界单打锦标赛”。

目前,世界上已有近五十个国家加入国际地联,国际地联已成为国际奥委会承认的单项体育协会。地掷球运动作为奥委会的开展项目,必将会有长足的进步与发展。国际地联也正通过各种方式为争取早日将地掷球列为奥运会正式竞赛项目而努力。

二、地掷球比赛的方法和意义

地掷球比赛的方法是:双方运动员在裁判员的主持下,手持地掷球,在高25厘米围板围成的长26.50米、宽4.50米的平整场地内,按照规则规定的顺序将球掷出。掷球时,各方努力使本方的球接近目标球(小球);或排斥对方的球使其远离目标球;当



双方将规定的球都掷完时计算分数,球距目标球(小球)较近的一方便可得分;连续进行比赛,当一方先获 15 分时该局比赛结束。

比赛分单人赛、双人赛和三人赛,单人赛每人每轮掷 4 个球,双人赛和三人赛每人每轮掷两个球。比赛时双方共用同一个目标球即小球。小球直径为 4 厘米,重量为 60 克;运动员掷的球为大球,直径为 10.70 厘米,重量为 920 克。大球和小球均为非金属合成材料制成。

地掷球队一般由领队、教练员及 4 名运动员组成,比赛分团体赛和单项赛。团体赛共打 3 局,按三人赛、单人赛、双人赛的顺序进行;单项赛是只进行其中某一项比赛方式的比赛。

地掷球比赛裁判组一般由 3 名裁判员组成,1 名主裁判员主持比赛,1 名副裁判员协助主裁判,1 名记录员记录得分、暂停、犯规、换人、比赛结果时间、地点等项工作。

地掷球运动有非常丰富的内涵和表现力。因为比赛是以双方大球和小球之间的距离关系决定得失分,只要有人掷球便会产生新的排列组合,运动员每掷出一个球,场上情况就变化无穷,妙趣横生。进行地掷球比赛时,运动员需要精力充沛,心态良好,情绪稳定,斗志旺盛。运用滚靠技术时,必须选择好路线和用力适度,要求有良好的观察、判断和控制能力;击球时必须果断、准确,要求动中有静,静中有动,全身用力协调;采用战术时需用概率、矢量和弹性碰撞等数理知识进行准确的算度。经常参加地掷球运动,能改善和调节人的中枢神经系统的机能,提高人的协调性、准确性和自我控制能力,培养人的机智、沉着、果断、顽强及团队合作精神等优良品质。地掷球运动对于锻炼人的上肢、下肢、躯干和全身肌肉,促进身体全面发展,特别是在提高人的心理素质和集中注意力的能力方面有良好的作用。



地掷球运动设备简单,技术动作容易掌握,一看就懂,一学就会,运动量可大可小,男女老少都会对它发生兴趣。地掷球运动寓锻炼身体于娱乐之中,能起到调节情绪,愉悦身心,陶冶情操,提高学习和工作效率的作用。因此,宜于在工矿、机关团体、社区、学校和村镇中开展。

三、世界地掷球运动开展简况

地掷球运动源于欧洲,现代地掷球运动在欧美有近百年的历史。自1953年欧洲地掷球联合会成立后,随之每两年举办一次欧洲锦标赛,促使欧洲的地掷球运动迅速发展。在意大利、瑞士、法国、奥地利等国家有数十万至上百万人参加这项活动,并拥有一大批高水平的俱乐部。各国都有定期出版的地掷球刊物,用来宣传、指导地掷球运动的开展与提高。如在意大利,地掷球受重视的程度仅次于足球和自行车,为该国第三大体育运动,被称为“小国球”。全国有二百多个俱乐部,近百万会员,并有许多由国家奥委会资助的地掷球学校,从小培养地掷球的专门人才。在意大利每年进行的各类地掷球比赛达五百多次,仅在波罗尼亚省,每年国内外比赛就达一百五十多场。该省议会主席说:“在波罗尼亚,人人都会打地掷球。”自首届世界锦标赛以来,意大利国家队几乎包揽了所有世界大赛的冠军,技术水平堪称世界一流。

19世纪,意大利的移民将地掷球传播到南美洲,作为娱乐和社会活动内容,地掷球逐渐被人们所接受并广泛开展起来。1944年,南美地掷球协会成立并开始举办“南美地掷球锦标赛”。南美洲开展地掷球较普遍的国家有阿根廷、巴西、乌拉圭、智利、秘鲁、巴拉圭等。阿根廷是南美洲最早成立地掷球协会的



国家(1929年),现有一百多个俱乐部,约有80万人参加活动,其国家队具有较强实力,在世界大赛上多次取得好成绩,属世界强队之一。

继南美洲之后,20世纪中期,北美洲的加拿大和美国也逐渐开展了地掷球运动。美国现有15个州成立了地掷球协会,会员达10万人,每年都举办一次全国锦标赛。加拿大参加地掷球活动的大多为移民到蒙特利尔和多伦多等城市的意大利人,故开展起点较高,参加世界大赛也在强队之列。

80年代末,在国际地联的推动和资助下,非洲地掷球运动开始兴起,并于1991年成立了“非洲地掷球联合会”,南非、摩洛哥、阿尔及利亚等国家已多次参加世界大赛。

地处大洋洲的澳大利亚地掷球队,1983年和1995年曾两度来我国北京、天津进行表演和比赛。由于发展过程中的客观条件和地域习惯不同,他们所用的地掷球是铜质的,比赛采用13分一局,技术仅限于滚靠和抛击。

四、我国地掷球运动开展简况

1983年9月,应国际地联邀请,国家体委派出3人小组,以观察员身份列席了在瑞士基亚索举行的国际地掷球联合会成立大会,并观摩了第一届世界地掷球锦标赛。

1984年7月,应中华全国体育总会邀请,国际地联委派意大利场地专家阿尔贝利和训练专家安东尼奥来华,在北京体育大学指导建成我国第一块地掷球场地并举办了“地掷球培训班”。同时赠予我国数十套地掷球。北京体育大学和西安体育学院的球类教师,浙江、江苏体委训练处的干部共22人参加了学习。两位专家系统讲授了场地设备、比赛规则、裁判方法、技术动



作要领,指导了运动员比赛的全过程。国家体委(现为国家体育总局)领导观看了专家的示范表演及教学训练,体验了技术动作,肯定了该项运动的锻炼价值。而后,这些省市和院校相继修起球场开展活动。

1985年4月,国家体委在北京体育大学举办了全国地掷球(男子)表演赛。通过5个单位6个队的比赛,选拔出首届国家地掷球队,并于当年9月参加了在意大利举行的第二届世界地掷球锦标赛。

5月,国际地联主席焦瓦尼·巴焦率领世界地掷球明星队访问我国,让我们首次目睹了地掷球世界明星的风采。

7月8日,国际地联正式确认中国为该会成员国。8月15日经国务院批准,我国正式加入国际地掷球联合会。9月5日,在国际地联代表大会上,中国代表姚志汉被选为国际地掷球联合会执委。

10月,国家体委颁布了《地掷球竞赛规则》并创办了“地掷球技术资料”刊物。

12月,西北工业大学和新时代有限公司研制生产的塑料地掷球通过了国家体委鉴定。

1986年2月,国家体委发出《关于在全国普及开展地掷球运动的通知》,决定今后每年举办一次全国比赛。

3月6日,中国地掷球协会成立,都浩然同志任主席。同年3月,在杭州举行了首届全国(男子)地掷球比赛。比赛期间,国际地联技术委员会负责人加尔德拉里来我国进行指导,并介绍了世界地掷球的发展和技术情况;来自全国38个单位的代表进行了观摩和学习,为普及开展地掷球运动进一步打下基础。

6月,国家体委训竞二司在西安体院举办了“全国地掷球教练员、裁判员训练班”,来自辽宁、黑龙江、上海、河北、河南、浙



江、山东、云南、贵州、陕西等省的三十余人参加了学习,为在全国广泛开展地掷球运动培养了一批骨干力量。训练班期间,西安体院运动心理教研室、生物化学教研室、运动医学教研室对学员们进行了相关的心理、生理、生化指标测试,为我国开展地掷球运动科研工作迈出了第一步。

10月下旬,由意大利、瑞士运动员组成的国际地联第二次访华团访问我国,西安体院队以2:1战胜客队,第一次赢得了国际比赛的胜利。

1987年3月初,首都“新闻杯”体育记者地掷球邀请赛在北京举行,这对普及地掷球运动起到了进一步宣传促进作用。4~5月,全国第二届男子锦标赛和首届女子地掷球全国比赛分别在西安体院和河南鹤壁市举行,并首次增设了男子单打比赛。5月,由波兰、瑞士、意大利等国运动员组成的国际地联第三次访华团来访和比赛。比赛中四川队和西安体院队分别以3:0和2:1战胜客队。这说明:我国地掷球在不断普及的同时,运动水平有了较大提高,已具备了走向世界的条件。11月,在阿根廷举办的有19个国家参加的第三届世界地掷球锦标赛上,我国获第十名。

1989年10月,我国派队参加在意大利米兰举行的有22个国家参赛的第四届世界地掷球锦标赛,获第六名。比赛中,我队曾以3:0战胜上届亚军阿根廷队,在国际地掷球界引起强烈反响。新闻界、国际地联官员和各国运动员都赞扬中国队取得的成绩,说明我国地掷球运动的水平正在稳步提高。1989年,我国开始举办全国青年地掷球锦标赛,致力于发现和培养优秀的地掷球人才。

1990年,我国举办首届老年地掷球比赛,将这一项目推向社会。

1991年9月,在瑞士卢加诺举行的第五届世界地掷球锦标