

木球

MU QIU

运动学

YUNDONG XUE

程慎玲 梁久学 著



人民体育出版社



木球

MU

QIU

运动学

YINDONG XUE



程慎玲 梁久学 著

© 人民体育出版社

图书在版编目(GIP)数据

木球运动学 / 程慎玲 梁久学著. —北京 : 人民体育出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5009-3833-0

I. ①木… II. ①程… ②梁… III. ①木球运动—基本知识 IV. ①G849.9

中国版本图书 CIP 数据核字(2010)第 150952 号

*

人民体育出版社出版发行

宁波新华印刷有限公司印刷

新华书店经销

*

16 开本 10.5 印张 250 千字

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2000 册

ISBN 978-7-5009-3833-0

定价:46.00 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

邮购:67143708

(购买本社图书,如遇有缺损页可与发行部联系)

前 言

《木球运动学》这本著作经过六年光阴,今天终于和读者见面了。这本书凝聚了作者六年来的研究成果,展现了木球运动的发展前景。浓缩了木球技术研究的精华。该书是木球运动的第一部学术著作,介绍了木球运动的低姿势、直立势、自然式的技术动作,重组了高姿势的技术动作,从此木球运动有了完整的理论体系。《木球运动学》涵盖了创始人的环保理念,记述了木球发展的重大事件,开垦了理论研究的处女地,提升了木球运动的技术水平,丰富了木球运动的理论内涵。《木球运动学》博采众家之长,突出了新兴木球运动的特色,展现了“红色木球,绿色运动”的环保理念。

全书分为:认知木球篇、木球比赛应用篇、木球教学研究篇、技术动作篇、战术训练篇,共五篇十七章。本书寓科学性、知识性、实用性于一体,紧贴木球教学、训练的主题,可满足木球爱好者和研究者的需要。

本书在编写中得到了国际木球总会会长、木球运动的发明人翁明辉先生,国际体育总局魏纪中先生,国家体育总局社体中心胡建国主任、公冶民副主任的指导;采纳了培训部古桥主任对该书的撰写建议,特别感谢人民体育出版社的领导和王新月编辑为本书的出版给予的鼎力支持,轩志强、刘海洋、许汪倩、杨丹、管婷等同志对本书付出了辛勤努力。在此一并表示衷心的感谢!

作者

2010年6月9日

序 言

我和程慎玲夫妻是多年的老朋友了。记得2006年4月22日,在大陆举办中国国际木球公开赛的球场上,结识了程慎玲夫妻。当时,她带宁波城市职业技术学院的学生执行大会的裁判工作,一天晚上,程慎玲夫妻风尘仆仆的来到我的房间开门见山地说“翁会长你能为我们的学生做木球运动发展的报告吗?”我被她们那谦虚好学的精神所感动!答应了她们的请求。

第二次见到梁久学教授是在2006年9月24日,在第二届世界大学木球锦标赛的比赛场上,他左肩挎着录像机,右肩挎着运动员的水壶,脖子上挂着照相机,像一个军事指挥家的模样。闭幕式上,当裁判长宣布中国队荣获男子第四名时,我也难以抑制自己的喜悦和兴奋走下主席台,向三个月带出一支世界级队伍的“魔鬼教练”表示敬意。

2007年第三次见到梁久学教授是在台湾高雄大学举办海峡两岸大专院校邀请赛。时值“海棠”“圣帕”台风袭击台湾。在风雨交加的运动场上,他训练的队员奋力拼搏,力夺乙组男、女团体第一等九项大奖,在台湾引起了轰动!我看到的一个文质彬彬的学者,现在变成了一个凤毛麟角的教练。我赞誉他为“金牌教练”。

岁月流逝,夫唱妻随,程慎玲老师也随其丈夫走出家门,无怨无悔地献身到木球运动中。她带的宁波城市学院女队在第六届亚洲大学木球锦标赛上夺得冠军,获第六届亚洲杯女子团体第四名,蝉联第二、三、四、五届全国木球锦标赛女子团体冠军,第四届世界杯木球锦标赛女子团体第四名,为国家争得荣誉,赞誉她“巾帼英雄”。

2009年11月份,我利用宁波城市职业技术学院举办第四届全国木球锦标赛的机会阅读了《木球运动学》这部著作的初稿,全书从认知木球到体育教学研究;从应用研究到技术动作的研发;从学术研究到技术、战术的实践应用,涵盖了

木球运动的全过程。该书浓缩了梁久学夫妇多年的研究成果,创新了木球运动的三套技术动作,丰富了木球运动的理论知识,提升了木球运动的技术水平。《木球运动学》是木球运动史上难得的学术著作。我们发展木球、推广木球,如有一批像梁久学夫妻一样研究木球的学者,木球事业一定会发扬光大。我欣然命笔,为丰富木球理论的开拓者,木球技术的创新者呐喊、助威!

国际木球总会会长

翁明辉

2010年5月18日

目 录

第一篇 认知木球篇

第一章 木球运动发展概况	(2)
第一节 木球运动研发史	(2)
第二节 世界木球组织及赛事	(4)
第三节 亚洲木球组织及赛事	(7)
第四节 我国木球组织及赛事	(8)
第二章 木球球具与比赛附属用品	(12)
第一节 木球球具	(12)
第二节 比赛附属用品	(14)
第三章 木球运动的特点与礼仪	(18)
第一节 木球运动的特点	(18)
第二节 木球运动的价值与作用	(19)
第三节 木球比赛的礼仪	(22)

第二篇 木球比赛应用篇

第四章 木球场地构思与设计	(25)
第一节 场地规格与要求	(25)
第二节 场地设计	(26)
第五章 木球比赛记录方法与表格设计	(30)
第一节 记录符号与范例	(30)
第二节 记录表格与设计	(31)
第三节 比赛成绩记录表	(34)
第六章 木球秩序册的编排与记录	(39)
第一节 编排与记录人员工作任务	(39)
第二节 编排竞赛日程工作	(43)
第三节 编排秩序册工作	(46)
第四节 比赛中的编排、记录、公告工作	(48)
第五节 赛后工作	(49)
第七章 木球规则	(51)
第一节 木球规则演变史	(51)
第二节 木球比赛设备场地及裁判员职责	(53)
第三节 木球比赛规则及判罚	(58)
第四节 沙滩木球规则及比赛方法	(63)
第五节 木球术语及裁判手势	(67)

第三篇 木球教学研究篇

第八章 木球特色项目教学研究	(70)
第一节 我国开展木球运动的可行性研究	(70)
第二节 木球特色项目与校园文化建设	(75)
第三节 职业院校木球特色职业素质训练项目课程的开发研究	(78)
第九章 木球教学课程设计研究	(84)
第一节 木球课程标准设计	(84)
第二节 木球项目课程单元设计方案	(89)

第四篇 技术动作篇

第十章 木球技术动作概述	(96)
第十一章 高姿势技术动作	(103)
第一节 基本动作	(103)
第二节 基本技术	(106)
第十二章 低姿势技术动作	(112)
第一节 基本动作	(112)
第二节 基本技术	(112)
第十三章 直立式技术动作	(118)
第一节 基本动作	(118)
第二节 基本技术	(118)
第十四章 自然式技术动作	(123)
第一节 基本动作	(123)
第二节 基本技术	(123)

第五篇 按战术训练篇

第十五章 木球运动的技术训练	(129)
第一节 木球运动技术训练概述	(129)
第二节 击球训练方法	(131)
第三节 攻门练习方法	(133)
第四节 推杆练习方法	(134)
第七节 短、中、长杆练习方法	(136)
第十六章 木球运动的战术训练	(137)
第一节 战术的指导思想和原则	(137)
第二节 木球运动的基本战术	(139)
第三节 战术训练的主要任务和方法	(140)
第十七章 木球运动的心理、身体训练	(142)
第一节 木球运动员的心理特征	(143)
第二节 木球运动的心理训练	(144)
第三节 木球运动的身体训练	(155)

第一篇

认知木球篇



第一章 木球运动发展概况

第一节 木球运动研发史

木球运动是由台湾商人翁明辉先生于1990年研发而成的,是一项寓休闲、健身与竞技于一体的新兴体育运动项目。

翁先生平时喜欢打高尔夫,打完18个洞大约需要4~5小时,他常因为打高尔夫耽误生意,贻误商机,耗时费力,消费昂贵。他想能否发明一种既能休闲健身,又能广交朋友的运动项目呢?

1990年初,翁先生看上了位于台北士林内双溪友人一块荒废山坡地,那里飞瀑倒挂,山花烂漫,百鸟争鸣,彩蝶纷飞,山清水秀,空气怡人。

翁先生是一个具有中国传统家庭教育下的孝子,祖籍福建。他第一想法是把山坡梯田买下,供父亲种花养草,休闲健身。突然又来了灵感,若能自行制作简单的球具,在梯田草地上挥杆击球,这不是我想要的既能休闲健身又能广交朋友的运动吗?

当天下午,翁先生看到隔壁新搬来的邻居杨先生在屋顶上种花,就邀其一起去山坡地,看到那层层梯田盘绕山间,景色优雅,当时就让邱先生带领工人除去杂草,整修梯田。他初步设想,将梯田种耐旱的蜈蚣草,田埂种花。平常他跟杨先生一起打高尔夫球,每次打球就要花费六七个小时,再加上来往交通一天时间就浪费了。如果这个想法能成功,就可以经常忙里偷闲在梯田间挥杆,享受休闲健身的乐趣。

他说干就干,发明运动项目的想法变成了实际行动。为了能在梯田中间运动,打高尔夫球是肯定不行的,他想保持原来高尔夫球的挥杆和推杆动作,又要受到场地的限制,只有设计能使球不仅不飞,又能在自然草地上滚动,碰到花梗又不滚下山坡,防止造成人体受伤。他确定制作球具的材料,以木头为好。由他请

人设计,并制造出几种样品,经过试打,结果很不理想,不是球的重心不稳,就是球太重,打出球很吃力。球杆很粗,握杆手感很不好,也不雅观。

翁先生每天苦思冥想,必须研究出理想的球具和运动方式。任何人都可挥杆运动,动作一看就会。运动不受场地限制,健身者既是运动员又是裁判员。此项运动技术动作简单易学,老少皆宜。使它具有休闲健身、竞技的功能,不仅能培养团队协作精神,又能展现个人的才华,寓运动性、观赏性、经济性于一体,用高尔夫球的动作,木质的球具,享受高雅的运动。参与者给它一个美的赞誉“平民高尔夫球”。

场地:翁明辉先生将过去杂草丛生的山坡地及荒废的梯田进行修整,如今变成了环境优雅、风景怡人的木球运动场地——后花园。围绕梯田的雏形设计出12道作为球道。

道线:木球场地根据比赛、训练、休闲需要可以在用草地、沙滩或土地上规划比赛球道,用1厘米粗(沙滩1.5厘米)的白线或黄线作为道线,也可以用自然物作参照物,如树木、路沿、土墙沿等障碍物作界限。这是任何体育项目都不可比拟的。

后花园的球场完工后,制作球具又成了翁先生茶余饭后的话题,几经反复思索、论证,球具必然有杆、球和球门及附属设置。球采用大自然的原生木作材料。

球:有一天晚上,翁先生在客厅凝思,突然看到木制楼梯扶手上的圆形木球,他急忙起身上前握住圆球,大小适中,手感较好。经测量直径10厘米(木球规则考虑到9.5厘米更适宜不同的人群,现为 9.5 ± 0.2 厘米),他难以控制自己的情绪,就是它——木球,木球就由此产生了。

球杆:翁先生在餐厅宴请朋友注意到,啤酒酒瓶造型非常优美。他比照酒瓶的大小做成木制酒瓶,叫杆头,再加上长95厘米左右的握杆,结果挥杆潇洒自如。用酒瓶底击球,声音清脆,效果甚佳。功夫不负有心人,球杆随着发明者的创意设计成功了!

球门:球、球杆完成以后,剩下的就是击球的目标了。按翁先生原来的想法,击球目标就是模仿高尔夫球的洞。因为木球体积大,进洞后很难从洞中取出来。台湾雨季月份较长,球洞积水移动十分不方便,变动场地到处挖洞又破坏草皮和

自然环境,与木球运动倡导的环保理念格格不入。改变方案,采用球门区别于高尔夫球,使木球球门具有独特设计。翁先生仿照足球门,以破门的方法完成击球。他在酒瓶上做文章,使球杆、球门保持一致性,把酒瓶作为门的两根柱子,网怎么办?击球易使球门撞倒,他把网变成喝酒的高脚杯倒挂。当球过门撞击酒杯使其旋转就像庆祝胜利干杯一样,具有“干杯”祝贺的意思,也是判定是否过门的标准,不易引起朋友和队员的争议,也达到了翁先生以球会友、广交朋友的目的。整套球具把酒文化体现得淋漓尽致,使酒文化与体育运动完美结合,体现了“红色木球、绿色运动”的主题。

木球球具设计完成以后,在场地试打,很多人会问:这是哪国发明的“球”?非常的好玩,玩者爱不释手。除原始足球的“蹴鞠”是由中国发明的,其他球都是由外国人发明的。人们会问这是哪国发明的,所以翁先生很自信地说,木球是“中国人发明的”。他胸怀抱负从此弃商,推广中国人发明的运动。有十三亿人作后盾,我们一定要把它推向世界。1993年9月台北木球协会成立,1994年开始推广,1995年初,在首都体育学院前任院长孙民治教授的引介下木球运动开始在大陆院校推广。

第二节 世界木球组织及赛事

一、世界木球组织

1999年成立国际木球总会(IWBF)。会长:翁明辉、中国台湾

二、世界木球研讨会及讲习会

1. 1997年7月14~19日 第26届国际体育教师教学研讨会—木球课程(奥地利)
2. 1998年7月12~19日 第七届体育教学研讨会—木球课程(匈牙利)
3. 1999年5月26~30日 1999年国际木球研讨会(中国台北市)
4. 1999年7月18~23日 第27届国际体育教师教学研讨会—木球课程(奥地利)
5. 2000年7月16~23日 第八届体育教学研讨会—木球课程(匈牙利)

6. 2001 年 7 月 16~21 日 第 28 届国际体育教师教学研讨会—木球课程(奥地利)
7. 2002 年 3 月 31 日 2002 年国际木球研讨会(中国高雄市)
8. 2003 年 9 月 23~28 日 2003 年国际木球裁判研讨会(中国台北市)
9. 2004 年 9 月 7~9 日 2004 年国际木球运动科学学术研讨会(中国台北市)
10. 2005 年 7 月 8~9 日 2005 年东欧木球研讨会(保加利亚)
11. 2006 年 3 月 27~28 日 2006 年第八届 FISU 论坛木球讲习会(阿拉伯联合大公国,阿布连比)
12. 2006 年 6 月 22~25 日 2006 年东非木球讲习会(乌干达)
13. 2006 年 8 月 22~24 日 2006 年国际木球裁判讲习会(马来西亚)
14. 2006 年 11 月 18~20 日 2006 年国际木球教练讲习会(中国高雄市)
15. 2007 年 5 月 24~26 日 2007 年波兰木球讲习会
16. 2007 年 9 月 14~15 日 2007 年非洲木球讲习会(马拉威)
17. 2007 年 9 月 17~18 日 2007 年非洲木球讲习会(史瓦济兰)
18. 2007 年 9 月 20~21 日 2007 年非洲木球讲习会(南非)
19. 2007 年 11 月 16~18 日 2007 年国际木球裁判讲习会(中国台湾彰化县)
20. 2008 年 7 月 12~13 日 2008 年乌干达木球讲习会
21. 2008 年 7 月 23~26 日 2008 年菲律宾木球讲习会
22. 2008 年 11 月 28 日~12 月 1 日 2008 年国际木球裁判讲习会(中国台北)
23. 2009 年 2 月 2~3 日 2009 年东非大学运动会木球讲习会(肯尼亚)
24. 2009 年 2 月 5~6 日 2009 年东非大学运动会木球讲习会(乌干达)
25. 2009 年 3 月 12~16 日 2009 年国际木球教练讲习会(中国台北市)
26. 2009 年 4 月 13~17 日 2009 年阿曼木球讲习会
27. 2009 年 4 月 18~21 日 2009 年伊朗木球讲习会
28. 2009 年 5 月 7~8 日 2009 年哈萨克木球讲习会
29. 2009 年 5 月 11~12 日 2009 年吉尔吉斯木球讲习会
30. 2009 年 7 月 27~28 日 2009 年蒙古、俄罗斯木球讲习会
31. 2009 年 10 月 20~22 日 2009 年海湾地区木球讲习会(阿曼)
32. 2010 年 1 月 15~22 日 2010 年印度木球讲习会

33. 2010年3月31日~4月1日 2010年国际木球裁判讲习会(泰国)

34. 2010年4月27~29日 2010年洪都拉斯木球讲习会

35. 2010年5月2~3日 2010年贝里斯木球讲习会

三、世界木球锦标赛

1. 2004年9月8~12日 2004年第一届世界杯木球锦标赛(中国台北市)

2. 2006年8月21~24日 2006年第二届世界杯木球锦标赛(马来西亚)

3. 2008年5月16~21日 2008年第三届世界杯木球锦标赛(新加坡)

4. 2010年3月30日~4月3日 2010年第四届世界杯木球锦标赛(泰国)

四、世界大学木球锦标赛

1. 2004年9月3~7日 2004年第一届世界大学木球锦标赛(中国台北市)

2. 2006年9月24~29日 2006年第二届世界大学木球锦标赛(泰国曼谷市)

3. 2010年8月22~26日 第三届世界大学木球锦标赛(乌干达坎帕拉)

五、国际公开赛

1. 1997~2005年,马来西亚连续9年主办马来西亚国际木球公开赛。

2. 1998年,泰国举办国际木球公开赛。

3. 1999年,欧洲举办国际明辉杯木球公开赛。

4. 1999年,中国香港举办第一届香港活木球公开赛。

5. 2000年,匈牙利举办第一届欧洲木球公开赛。

6. 2001年,奥地利举办第二届国际木球公开赛。

7. 2002年,匈牙利举办第二届欧洲木球公开赛。

8. 2002~2005年,日本举办4届日本木球公开赛。

9. 2002、2004年,韩国举办2届韩国国际木球公开赛。

10. 2004年10月14日,中国举办国际木球公开赛。

11. 2005年7月,奥地利举办第三届欧洲木球公开赛。

12. 2005年9月,蒙古举办第一届国际木球公开赛。

13. 2005年11月,台湾举办第十届国际木球公开赛。

14. 2006年2月28~3月5日,泰国举办第五届国际木球公开赛。

15. 2006年4月2日,香港举办2006年国际木球木球公开赛。

16. 2006年4月19~24日,中国举办2006年国际木球公开赛。

第三节 亚洲木球组织及赛事

一、亚洲木球组织

1999年成立亚洲木球总会(AWbF)。会长:郭进家、马来西亚

二、亚洲木球锦标赛

1. 1999年,马来西亚举办第一届亚洲杯木球锦标赛。
2. 2001年,泰国举办第二届亚洲杯木球锦标赛。
3. 2003年10月25日,中国举办第三届亚洲杯木球锦标赛。
4. 2005年,新加坡举办第四届亚洲杯木球锦标赛。
5. 2007年11月15~20日,中国台湾举办第五届亚洲杯木球锦标赛。
6. 2009年8月,印度尼西亚举办第六届亚洲杯木球锦标赛。

三、亚洲大学木球锦标赛

1. 2000年6月22~24日,第一届亚洲大学木球锦标赛(中国金门市)
2. 2002年10月2~4日,第二届亚洲大学木球锦标赛(日本福岛县)
3. 2003年8月6~11日,第三届亚洲大学木球锦标赛(马来西亚兰竹)
4. 2005年9月1~5日,第四届亚洲大学木球锦标赛(蒙古)
5. 2007年8月19~24日,第五届亚洲大学木球锦标赛(马来西亚)
6. 2009年7月22~24日,第六届亚洲大学木球锦标赛(中国杭州)

四、亚洲沙滩运动会木球比赛

1. 2008年,第一届亚洲沙滩运动会(印尼、巴厘岛)
2. 2010年12月8~16日,第二届亚洲沙滩运动会(阿曼马斯喀特)

五、亚洲木球讲习会

1. 1995年广州、香港举办木球讲习班,北京举办全国大专院校木球讲习班。

2. 1998 年,沈阳举办木球讲习班。
3. 1998 年 12 月,日本福岛大学举办木球讲习班。
4. 2000 年 12 月,韩国举办木球讲习会。
5. 2001 年 2 月,在日本大阪教育大学举办木球讲习班。
6. 2001 年,宁波举办全国木球推广会及全国木球指导员、裁判员培训班。
7. 2002 年,江西井冈山举办全国高级裁判员培训班。
8. 2005 年 5 月,蒙古举办木球裁判讲习。
9. 2005 年 7 月,澳门举办木球裁判、教练讲习会。
10. 2006 年 3 月,阿拉伯联合大公国举办暨国际木球总会讲习会。

六、亚洲木球邀请赛

1. 1998 年,沈阳市举办亚洲体育节木球邀请赛。
2. 1999 年宁波市举办金健杯木球邀请赛。
3. 1999 年,台北木球协会举办第一届国际木球邀请赛。
4. 1999~2001 年,台北举办三届两岸四地城市杯邀请赛。
5. 2000 年,海南大学举办海大杯木球邀请赛。
6. 2000~2005 年,新加坡举办 6 届协会杯木球邀请赛。
7. 2002 年,沈阳市举办亚洲城市杯木球邀请赛。
8. 2003 年 9 月,宁波市举办国际木球邀请赛。

第四节 我国木球组织及赛事

一、我国木球组织

中国木球协会(筹)。主管单位:国家体育总局社体中心。

二、全国木球锦标赛

1. 2006 年 12 月 29 日,第一届全国木球锦标赛在广州举行。
2. 2007 年 9 月 29 日,第二届全国木球锦标赛在北戴河举行。
3. 2008 年 9 月 24 日,第三届全国木球锦标赛在承德举行。

4. 2009年11月10日,第四届全国木球锦标赛在宁波举行。

5. 2010年7月19日,第五届全国木球锦标赛在临沂举行。

三、中国国际木球公开赛

1. 1998年9月,沈阳市举办亚洲体育节、木球邀请赛。

2. 1999年9月,宁波市举办金健杯国际木球公开赛。

3. 2002年9月,沈阳亚洲城市杯木球公开赛。

4. 2003年10月,南京国际木球公开赛暨第三届亚洲杯木球锦标赛。

5. 2005年北京中国国际木球公开赛。

6. 2006年4月,宁波国际木球公开赛。

7. 2008年9月,北戴河国际木球沙滩公开赛。

8. 2010年9月,北戴河举行国际木球沙滩公开赛。

9. 2010年7月,全国首届沙滩木球公开赛在山东胶南举行。

四、国内举办的木球培训班

1. 1995年,北京举办全国高校木球培训班,广州、宁波举行木球讲习会。

2. 1998年7月,沈阳举办全国木球培训班。

3. 1999年10月,西安举办全国木球培训班。

4. 2001年6月,宁波举办全国木球培训班。

5. 2002年11月,上海举办全国木球培训班。

6. 2002年,江西举办全国高级教练员培训班。

7. 2003年12月,郑州举办全国木球培训班。

8. 2004年4月,北京举办全国木球培训班。

9. 2009年7月,杭州举办浙江省木球教练员、裁判员培训班。

10. 2010年6月,北戴河举办全国木球培训班。

11. 2010年7月,临沂举办全国教练员、裁判员培训班。

五、我国大学木球发展简介

我国现在开展木球运动的学校有近50多所,参与木球运动的学生有近2-3万人。浙江省、北京市、沈阳市等高校曾举办了省市大学生木球锦标赛。