

素·质·教·育·书·系 学·生·体·育·知·识·丛·书

曲棍球

主编：麻雪田 吕世杰 编著：宋邦新 苏丽敏



What Sport Do You Want to Join?



知识出版社

素质教育书系·学生体育知识丛书

曲 棍 球

编著：宋邦新 苏丽敏

知 识 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

曲棍球/宋邦新 苏丽敏编著. —北京: 知识出版社, 1998. 4

(素质教育书系·学生体育知识丛书/麻雪田 吕世杰主编)

ISBN 7-5015-1659-6

I. 曲… II. ①宋… ②苏… III. 曲棍球-普及读物 IV. G849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 03864 号

丛书编辑: 张高里

责任编辑: 朱惠康

装帧设计: 天 鸣

责任校对: 梁熾曦

技术设计: 张新民

知识出版社出版发行

(100037 北京阜成门北大街 17 号 电话: 6831 8302)

河北省固安县印刷厂印刷 新华书店经销

1998 年 4 月第 1 版 1998 年 4 月第 1 次印刷

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/32 印张: 4.375

字数: 92 千字 印数: 1—5000 册

定价: 4.00 元

本书如有印装质量问题, 可与出版社联系调换

内 容 提 要

本书从曲棍球的起源与发展、曲棍球的基本技战术、曲棍球的竞赛规则、裁判法、国内外重大赛事、知名运动员介绍等方面系统地介绍了曲棍球的基本知识。这是一本较好的曲棍球启蒙读物。

目 录

一、曲棍球运动概述	1
1. 曲棍球运动简介	1
2. 现代曲棍球运动的发展	1
3. 中国的曲棍球运动	3
二、曲棍球基本技术	4
1. 握棍方法	4
2. 运、控球技术	11
3. 运球突破过人技术	26
4. 传球技术	28
5. 接球技术	33
6. 射门技术	39
7. 抢断球技术	40
8. 守门员技术	44
三、曲棍球基本战术	51
1. 个人攻守战术	52
2. 进攻与防守局部战术配合	60
3. 整体（全队）战术配合	76
四、曲棍球竞赛规则	94
1. 比赛队和比赛时间	94
2. 队长	95
3. 裁判员和计时员	95

4. 比赛场地	96
5. 球门、球门柱等	98
6. 射门弧	99
7. 球	99
8. 球棍	101
9. 运动员的着装和器具	101
10. 开始比赛和恢复比赛	102
11. 进球	103
12. 比赛行为	103
13. 任意球	106
14. 短角球	107
15. 点球	109
16. 球出界	111
17. 事故	114
18. 器材规格	114
五、裁判法简介	116
1. 裁判员的着装要求	117
2. 裁判员应随身携带的器具	118
3. 裁判员的跑位和站位	118
4. 裁判员鸣哨与手势	119
六、知名曲棍球运动员	121
七、国内外重要曲棍球赛事	124
1. 奥运会曲棍球赛	124
2. 曲棍球世界杯赛	125
3. 曲棍球冠军杯赛	125
4. 曲棍球洲际杯赛	126

5. 世界大学生运动会曲棍球赛	126
6. 亚运会曲棍球赛	126
7. 曲棍球亚洲杯赛	127
8. 曲棍球亚洲冠军杯赛	127
9. 曲棍球世青杯赛和亚青杯赛	127
10. 国内主要曲棍球赛事	128
11. 国外曲棍球运动介绍	128
附表一.....	130
附表二.....	131
附表三.....	131
附表四.....	132
附表五.....	133
附表六.....	133

一、曲棍球运动概述

1. 曲棍球运动简介

曲棍球运动，也称草地曲棍球运动，英文称“Field Hockey”，有人形象地称曲棍球是在足球场上打冰球。它是使用下端带弯头的球棍通过集体配合将球射入对方球门为胜的一项球类运动。比赛由两队各十一名队员上场，分别担任前锋、前卫、后卫和守门员等，在长 91.40 米、宽为 55 米的场地上进行角逐。全场比赛时间为 70 分钟，分上、下半时进行，中场休息 5~10 分钟。比赛由两名裁判员主持现场裁判工作。

2. 现代曲棍球运动的发展

曲棍球运动是一项古老的运动。2000 多年前，在埃及就出现了曲棍球运动的雏形，在希腊雅典的古建筑和埃及的出土文物中都有类似曲棍球运动的图案（图 1）。现代曲棍球运动是 19 世纪上半叶在英格兰兴起和发展起来的。1840 年英国成立了第一个曲棍球俱乐部，并有了简单的比赛规则。1875 年伦敦附近的一些曲棍球俱乐部，共同创立了曲棍球联盟。

1886年英国曲棍球协会正式成立，同年出版了统一的《曲棍球比赛规则》，第一次明确规定了上场队员人数、场地规格、球门、射门弧及争球开始比赛等。是英国人最早给曲棍球确定了组织形式，开创了现代曲棍球运动。



图 1

随着曲棍球运动在英殖民地国家及世界各地的传播，越来越多的国家开展了该项运动。1924年1月，在巴黎成立了国际曲棍球联合会，由国际曲联组织管理各种国际曲棍球比赛。

1908年第四届奥运会，将男子曲棍球列为正式比赛项目；1980年第二十二届奥运会，将女子曲棍球列为正式比赛项目；1958年和1982年男、女曲棍球分别列入亚运会正式比赛项目。曲棍球运动已在世界范围普遍开展，也是世界各国开展的竞赛项目之一。世界上重大的曲棍球比赛，不仅有奥运会的曲棍球比赛，而且还有世界曲棍球锦标赛和世界杯曲棍球比赛。

3. 中国的曲棍球运动

现代曲棍球运动是从 70 年代中期在中国逐渐开展起来的。1975 年，国家体委派出四名教练员组成的曲棍球考察组，赴巴基斯坦进行访问和学习。1976 年，国家体委发文，要求派出考察人员的单位试行开展曲棍球运动。当时的北京体育学院和当时归属黑龙江省的英力达瓦旗分别组建了业余男子曲棍球队，之后相继成立了十多个省市的男、女曲棍球队。1978 年举办了第一次全国曲棍球联赛；1981 年中国曲棍球协会成立；1983 年和 1987 年男、女曲棍球先后列入第五届、第六届全运会的正式比赛项目。随着队伍的不断扩大，各项竞赛制度的完善和国际交往的增多，我国的曲棍球运动水平不断提高，并在国际上有了一定的影响。中国男子曲棍球队曾获 1982 年第一届亚洲杯赛第 3 名和 1990 年第十一届亚运会第 5 名；中国女子曲棍球队曾获 1990 年第七届世界杯赛第 6 名和 1990 年第十一届亚运会第 2 名。

二、曲棍球基本技术

在曲棍球比赛场上，人们常可见到运动员在激烈的对抗中或传或接、或抢或断、或运球或射门，把这些单项技术在攻守过程中串连起来，往往就会构成比赛的精彩场面，使人感到赏心悦目。

对于一个曲棍球运动的初学者来说，掌握好正确的技术动作是非常重要的。只有动作正确合理，传射出的球才能准确有力，从而为进一步学习难度较大的技术动作打好基础。同时也只有掌握了正确的技术动作，才能在比赛中打出各种战术配合，提高进攻和防守的成功率，并防止不必要的伤害事故。

曲棍球技术多种多样，其分类也较复杂，为了便于初学者学习，我们将最基本的比赛最常用的技术作一介绍。

1. 握 棍 方 法

曲棍球运动是人体通过球棍间接地对球进行控制的一项运动。即运动员通过手握的球棍间接地触球、控制球。因此，握棍的方法对初学者来讲尤为重要。下面先介绍一下球棍。

球棍下端带有弯头，球棍长 0.80~0.95 米，重 340~794 克。球棍的一边为平面图(图 2①)，另一边为凸面(图 2②)。

比赛时只准用平面传接球、运控球、拦截球和射门。棍尾为圆柱体，棍平面至棍尾的一部分视为棍的平面部分，可以接触球。运用不同技术应采用不同的握棍方法。

(1) 基本握棍方法

基本握棍方法也就是在运用技术的大多数情况下的一种握棍方法(图 3)。左手握于棍尾末端，四指并拢，母指与食指相触，虎口向下对准棍头。有人左手握棍稍低一些，每个人可根据习惯来握棍，在不同情况下技术运用有所变化时，握棍以感觉舒服为原则。右手握棍方法与左手一样。握于球棍的中上部。

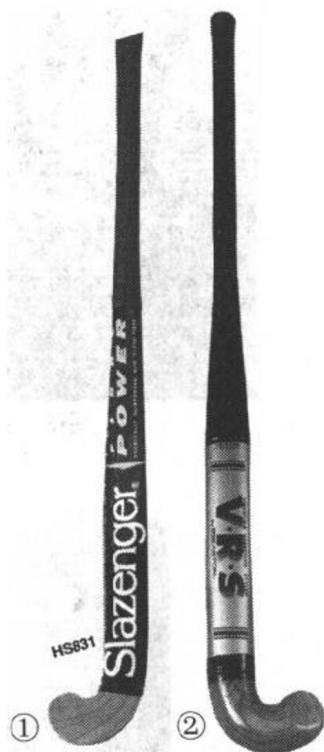


图 2

(2) 运控球和突破过人的握棍方法

运控球和突破过人时的握棍方法与基本握棍方法相同，只是此时运动员的身体、两臂及各关节的角度产生了不同的变化。

① 正手运球握棍

握棍方法同基本握棍法，身体重心下降位于两前脚掌上，弯腰，膝微屈，低头看球，球位于身体前方 30~50 公分，用棍叶触球(图 4)。



图3 基本握棍方法



图4 正手运球时握棍法

②反手运球时握棍

握棍方法同基本握棍法，只是右手松握球棍，左手向外翻转使棍的平面向右，棍头向下，用棍头接触球。身体姿势同正手运球(图 5)。



图 5 反手运球时握棍法

③单手运球时握棍

单手运球的目的是为了控制远离身体的球或为了使球远离对手，大多数情况下采用左手握棍，右手单手握棍运球的情况较少，一般是为了使球更远离左侧防守时所采用，握棍于球棍偏上端。

④欧式运球握棍



图 6 欧式正手运球时握棍方法



图 7、8 欧式反手运球时握棍方法

同基本握棍法。可能是欧洲人个高、力量大的原因，他们不但身体重心较高，而且右手握棍位置更靠近左手(图 6、7、8)。

⑤亚洲式运球握棍方法

亚洲式运球握棍方法通常指印度、巴基斯坦运动员运球时的握棍方法，即翻转棍运球法。左手握棍时虎口对准棍的背面(凸面)一些，以利于翻转棍；右手握棍手法同基本握棍法，但不要握紧，球棍在右手中转动时握法不变，主要靠左手向里、外的翻转使球棍的棍叶和棍头交替接触球。在任何

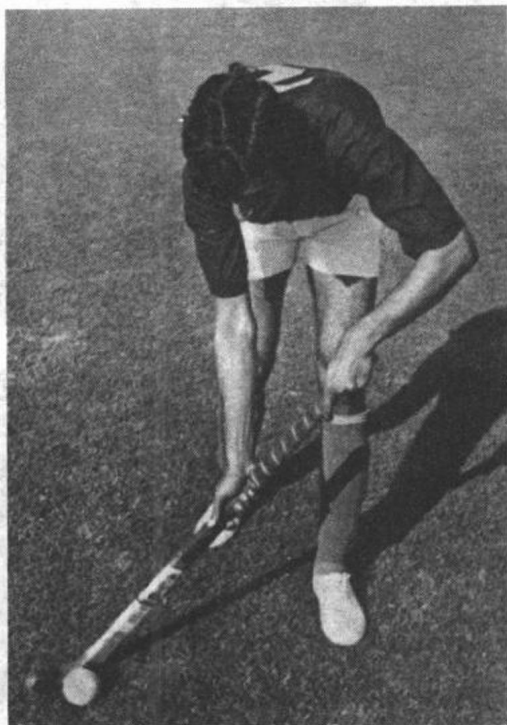


图 9 正手推球握棍法

情况下左手必须紧握球棍。

(3) 推球、停球握棍的方法

同基本握棍法。正手推、停球时棍平面接触球的后中部或后中部稍偏上部位。身体重心较低、两腿分开稍大些。反手推、停球时左手向外翻转球棍用棍头平面触球。无论是正手或是反手推球,都是靠左右手合力将球推出,即右手向传球方向用力,左手向相反方向同时用力将球推出(图 9、10、11)。



图 10 正手停球握棍法



图 11 正手推短角球握棍法