



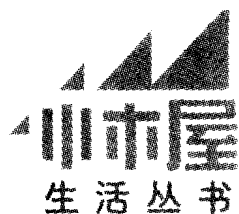
门球入径与实战技巧

MENQIURUJING YU SHIZHANJIQIAO

天津体育学院社会体育系 主编



农村读物出版社



门 球 几径与实战技巧

天津体育学院社会体育系 主编

农村读物出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

门球入径与实战技巧/天津体育学院社会体育系主编. - 北京: 农村读物出版社, 1999. 12
(小木屋生活丛书)
ISBN 7-5048-3071-2

I. 门… II. 天… III. 门球-基本知识 IV. G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 33281 号

出 版 人 沈镇昭
责任编辑 朱朝伟
出 版 农村读物出版社 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)
发 行 新华书店北京发行所
印 刷 中国农业出版社印刷厂
开 本 850mm × 1168mm 1/32
印 张 9.75
字 数 212 千
版 次 2000 年 1 月第 1 版 2000 年 1 月北京第 1 次印刷
印 数 1~10 000 册
定 价 13.80 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)



主 编	张锦年	姚毓武	
副主编	侯力健	邱 刚	
编 委	吕广臣	孟昭鑫	李英杰
	聂 华		
绘 图	张青娟		

出版者的话

小木屋，自然而神奇，洁雅而绚烂，大众而现代，给人以美好的联想。生活丛书，冠之以“小木屋”，是对人们生活美好的祝福。

追求美好生活，人之常情。而美好生活理应包括物质生活和精神生活两方面，缺一都是不完美的。其实，即使在物质生活中，也有丰厚的科学内涵和文明积淀。人们要充分享受物质生活，也必须具备相应的科学文化知识。

《小木屋生活丛书》与众不同之处就在于加大了精神方面的分量。它不仅关注人们的衣食住行，也关注人们的休闲娱乐，还关注衣食住行本身所包含的文化意味和精神享受。这些无疑对全方位提高人们的生活质量大有裨益。

至于生活类图书，应当具有现代意识——富于前瞻性，应当贴近实际生活——具备实用性，应当讲究表述艺术——增强可读性。这也正是本丛书力图实现的。

但愿出版者的这些美好愿望，能得到读者朋友的认同。

一九九九年六月

前 言

门球运动是一项趣味性很浓的体育项目。它具有场地小、所用器材简单、技术动作易学易练、运动量小而安全、战术多变等特点，因此颇受中老年人的青睐。

门球既有地上台球运动之妙，又有高尔夫球之趣，还有地上棋类运动之精。基本运动特点是：“运动而有闲，用力而有节，快乐而不激，用心而不苦。”由于门球寓娱乐于体育运动之中，又具有这种动静相间、强身怡神的特点，所以容易引起大家的兴趣，对人们有着很大的吸引力。随着门球运动在中国的普及，它已不再是老年人的专利，现在打门球的青年人甚至小学生也多了起来。由少年、壮年以及清一色妇女组成的门球队也屡见不鲜。

门球是唯一不分男女老幼都能同时参加的运动，都可以很快地学会打门球。当然，要打得熟练、准确、精巧，还需要下一番功夫。况且门球运动不仅仅是打球过门的简单游戏，需要

准确判断情况，预见比赛进展，采取最佳对策，运用知识和智慧进行竞争，在斗智、斗勇中掌握主动，把握局势等，这才是门球趣味之所在。为了与广大门球爱好者共同切磋门球运动的技艺，以利于门球技战术水平的提高，我们编写了《门球入径与实战技巧》一书。

本书较全面系统地介绍了门球运动的基础知识和技战术技巧，并配有大量详细的图解。全书共计六部分：第一部分是门球运动的基础知识，包括门球运动简介；门球的场地设置与使用器具；门球球队的组成和比赛过程；门球比赛的主要规则与犯规判罚。第二部分是门球运动基本的技术与技巧，包括门球基本技术概述；击球的基本技法；撞击的基本技法；闪击的基本技法；过门的基本技法；送位的基本技法；双杆球。第三部分是门球运动的基本战术及其运用，包括过门战术；双杆球、擦边球战术；闪击战术；接应战术；联结战术；效果战术。第四部分是门球比赛的布局，包括门球布局的基本要素；门球布局方法的一般要求；门球比赛的开局。第五部分是门球运动训练，包括门球基本技术的训练；门球基本技术的综合性训练；门球战术的运用；门球运动的心理训练；门球教练员的基本要求。第六部分是门球裁判工作及竞赛组织方法，包括门球裁判员工作；门球竞赛组织方法。

本书在编写过程中参考了国内外有关资料，特别是近几年的面世之作，谨此致谢。由于时间仓促，书中错误之处敬请读者指正。

编 者

1999年7月

目 录

出版者的话

前言

一、门球运动的基础知识

(一) 门球运动简介	1
(二) 门球的场地设置与使用器具	25
(三) 门球球队的组成和比赛过程	30
(四) 门球比赛的主要规则与犯规判罚	38

二、门球运动基本的技术与技巧

(一) 门球基本技术概述	67
(二) 击球的基本技法	70
(三) 撞击的基本技法	89
(四) 闪击的基本技法	103
(五) 过门的基本技法	116

(六) 送位的基本技法	124
(七) 双杆球	125

三、门球运动的基本战术及其运用

(一) 过门战术	129
(二) 双杆球、擦边球战术	142
(三) 闪击战术	150
(四) 接应战术	154
(五) 联结战术	156
(六) 效果战术	163

四、门球比赛的布局

(一) 门球布局的基本要素	170
(二) 门球布局方法的一般要求	173
(三) 门球比赛的开局	179

五、门球运动训练

(一) 门球基本技术的训练	192
(二) 门球基本技术的综合性训练	214
(三) 门球战术的运用	229
(四) 门球运动的心理训练	238
(五) 门球教练员的基本要求	249

六、门球裁判工作及竞赛组织方法

(一) 门球裁判员工作	259
(二) 门球竞赛组织方法	280

主要参考文献	300
--------------	-----

一、门球运动的基础知识

(一) 门球运动简介

1. 门球运动发展简史

(1) 门球运动的起源与发展 门球，顾名思义，是将球送进球门而获胜的体育项目。那么，门球运动是怎样起源的呢？它的前身又是什么样的运动呢？如果说以某种器具击打石块以获得娱乐的游戏几乎同整个人类的历史一样悠久的历史，那就很难说从一些原始人类聚居地遗址中发掘出的大大小小的石球是不是用于游戏的目的。大约在 2000 多年前，古波斯的一些著名诗人曾经在诗歌中热情赞美和描述过这样一种游戏：选手们各自使用带弯的木棒，在地面上追打一个小圆球，并极力试图将球打入对方用两根立柱作标志的球门；从公元前 478 年修建的古希腊雅典城护堤墙的希密斯浮雕群中，也发现了两人持棍争球的场景，可以说这类游戏的不同形式，奠定了今天许多球

类项目的基础。譬如像曲棍球、高尔夫球、冰球、棒垒球、台球、门球等等球类运动。

根据目前的资料考证，门球的前身，是一种叫做槌球的游戏，起源于法国。约 13 世纪法国流行着用牧鞭和木棍击球的游戏。游戏方法被分为两类：一类是通过身体接触和对抗，双方在争球的拼抢中，将球击入对方大门，这成为曲棍球运动的雏形。法国最初就曾把曲棍球叫做“hoguet”（牧鞭、牧羊仗）。另一类则不采取身体直接对抗的方式，而是通过击球技巧，巧妙地将球击入球门，以进门次数多少决定胜负。这类游戏在传入英国后，逐步形成了槌球游戏，成为当时宫廷体育娱乐活动的一种。17 世纪时，在英、法、意、苏格兰等国的宫廷和上流社会中都有众多的槌球爱好者，在当时已成为风尚。前些年在中国上映的法国影片《铁面人》中，就有法国皇帝打槌球的镜头。

1861 年，英国人 E·劳特利吉编印了首部槌球规则，使这项宫廷游戏演变成体育项目，从此走向社会，成为英国人最喜爱的户外运动项目之一，并在城乡得以广泛地开展起来。1870 年英国成立了全国槌球俱乐部。槌球后来又传入美国，1882 年美国成立了全国槌球协会，健全了比赛方法和规则，使槌球运动在美国各地更加普及。从此槌球运动国际化了。

槌球更多地是作为一种消遣游戏而出现的。中央电视台曾播出过一部美国喜剧影片《飞行器中的好小伙》，描写的是 20 世纪初航空器草创时期的故事。影片中那位世界航空器飞行大赛的组织者，英国的公爵就是一边和别人谈话，一边打槌球，从中可以看到当时上流社会对槌球的偏好。与现代门球运动相比，槌球是具有相对独立性的体育项目。正规的槌球比赛场地比现在流行的门球场地略大，比赛时用球共 4 个，分蓝、红、黑、黄四种颜色，可进行单打或双打。单打每人两球，而

双打则每人击一球。击球顺序按颜色轮换，球槌为“T”形。赛场置6个铁环门和一个标杆，球从球场一端击入场内，穿过一个门得1分，往返击球穿过6个门则得12分，最后撞杆加1分，1个球满分为13分，两个球满分为26分，以最先得满分的一方获胜。

20世纪40年代门球运动的创始人，日本已故教育家铃木和伸先生曾把槌球作为一种游戏在大、中、小学普及并草创现代门球运动于第二次世界大战后的1947年。当时被称为“战争告终本后的迷茫期”，社会物质贫乏，教育松弛，青少年中不法行为增加。这引起了铃木和伸的担忧，他考虑需要有一项趣味性强、能够以非身体对抗形式出现、轻而易举为人所掌握的简单的体育项目来吸引青少年学生，促进他们的健康成长。于是产生了要创造一项新型体育项目的想法。经过慎重的思考，他把视点集中到槌球游戏上。而槌球是个人的游戏和比赛，战术单调，缺少人际之间的配合。为达到寓教育于体育的目的，于是以槌球为基本，改造和创立一项新的体育项目。这项计划最重要的特点就是把槌球变成集体项目，从而引起了从器材、场地到竞赛规则的一系列变化。从西方传入的槌球被扬弃了，在曾经受中华文明影响而流行马球、步打球、捶丸的日本，球类家族的一个古老的成员再生了。被命名为门球的英语叫“Gateball”，日语写成“クートボール”。

1948年，铃木和伸在北海道厅举办的娱乐讲习会上介绍了门球运动，逐步引起人们的注意。许多教师认为，门球作为体育教学的手段是合适的，1951年在日本栃木县召开的第七次全国娱乐大会专门向社会介绍和推荐门球。之后，门球有了较大发展，一些城市的社会体育指导科都积极组织门球活动。次年，在宫城县召开的第八次全国娱乐大会上，以都、道、府、县为单位进行了门球对抗赛。到1955年时门球有了长足

的发展，以致日本文部省出面协调，指定由各都、道、府、县教育厅的体育科长组成全国性的门球指导团体，由政府出面来推进门球运动。

60年代是日本经济奇迹般起飞的时期，而门球却一度被遭致冷落，或认为门球对于运动欲望强烈的青少年缺乏吸引力，在激烈竞争的日本现代社会，青少年宁可选择能够充分表现自我，对抗激烈的体育项目，而门球则过于平和，不适合他们的需要。到了70年代后期，日本已经成为世界经济发达国家，与此同时也开始走向“老龄社会”。老龄人的健康、长寿成为社会关注的问题，于是在一部分老龄人社会福利团体和体育用品制造企业的倡导和推动下，门球作为“高龄者的运动”重新获得普及和推广。1975年以后，门球爱好者成倍增加。由于一些社会团体的卷入，使门球成为所谓“真正的国民运动”。被吸引的人除了老龄之外，学生和妇女中也出现了门球爱好者。但由于各组织各行其是，规则不统一，也带来了一系列混乱。为统一赛制，统一规则，1983年12月，日本五个民间门球指导团体协商合并，成立了“日本门球联合会”。会长、财团、法人为笹川良一。以后门球的发展很顺利，一些政界、财界名人也参加了门球运动。1983年参加人数达400万，1985年达600万。据日本生命保险协会的一项调查，门球热流行于日本列岛，并且出现了参加者“低龄化”的趋向，中、小学生开始热心于门球俱乐部的活动。1987年出版的一期《体育设施月刊》发增刊号专辟“门球特辑”，惊呼：门球参加人数达1000万，轻而易举地超过了滑雪和高尔夫球的参加人数，真不知门球的能量有多大！

随着日本经济实力的增长，门球作为日本独有的体育文化开始向世界输出，在巴西、美国、加拿大、法国、新加坡、韩国和中国台湾省都出现了众多的门球爱好者。1985年由日本

人牵头成立了“世界门球联合会”，笹川良一任主席(现任主席是日本的樱内文雄)。1986年8月在日本北海道札幌市举行了第一次世界门球锦标赛。世界门球锦标赛每四年举行一次。

“亚洲门球联合会”于1991年5月成立，每四年举行一次亚洲门球锦标赛。

(2) 门球运动在中国的起源与发展 中国是古代文明的发源地之一。许多现代球类项目可以在中国劳动人民创造的灿烂的古代文化中找到某种渊源。从目前所见到的资料得知，门球除了直接起源于槌球外，又与中国古代的体育游戏如“捶丸”有间接关系。

提起“捶丸”，一般教科书都把它视为与现代高尔夫球差不多的游戏。在山西省洪洞县有一座水神庙，水神庙的应王殿建于元代，内有一幅画叫“捶丸图”(图1)。图中绘着：在云气和树石之间，有一方平地，几位身着朱色长袍的男子，手握



图1 捶丸图

短柄球杖。其中一人正面俯身做击球状，面前有一丸小球；另一人则侧蹲注视着前方地上的球窝。其中有两人手执球杖在观战，其中一位还用手指向球窝，这幅图至少表明，“捶丸”是一项非身体接触的，以棍棒击球的体育游戏项目。并能够被艺术所再现，足以证明这项运动在当时发展和普及的程度。

一般认为“捶丸”的前身叫步打球。早在唐代就流行于宫廷之中。步打球是一种徒步以棍击球游戏，可能是马球的变种。马球，古代称“击鞠”，是骑士策马持棒，击球入门的娱乐体育项目。据说源于公元前6世纪的伊朗，后经印度，巴基斯坦传入中国西藏地区，汉、魏两朝已有类似的游戏。唐贞观年间(公元627—649年)，唐太宗李世民在与吐蕃(西藏当时的名称)的交往中发现了这个游戏，便派人前往学习。马球传入长安，并经唐中宗李显大力倡导，在宫廷中逐渐形成风尚。唐玄宗李隆基更是球场上的风云人物，62岁时还与御林军在骊山行宫进行比赛。此风据说延至五代十国时期的皇宫中，其奢华与排场令后人瞠目。唐王朝的军队也盛行以此项运动练兵习武，各驻军营中都建有相当可观的鞠场。

由于马球在宫中流行，一些贵妇人和宫女也染上了击球的癖好。现存的一些马球图中，策马击球的竟多是妇女。但毕竟从事马球运动是需要高度技巧和勇武作风的，因此对于大多数贵族妇女和宫女乃至儿童来说，击鞠虽趣味盎然，却也可望而不可及。于是在骑士休息之余，娇憨的儿童和柔弱的贵妇、宫女拿起骑士们放在一旁的球仗，徒步打打球、射射门也未尝不是一种乐趣。于是通过某种契机，一种叫做“步打球”(北宋时称“步法”)的游戏开始盛行于唐代的宫中。现在大英博物馆的一只唐初的彩色花瓶和现存于日本正仓院的一块刺绣丝绸上，都绘有儿童做步打球游戏的图案。步打球简化了马球技巧，特别是取消了骑术的技能，增强了击球的趣味，因此更具

有普及性，流行于唐宋。史书称：“倘有步击者，时令供奉明戏以为乐”，“马球、步击者，习于军中为戏。”

步打球类似现代的曲棍球，是在身体接触中通过对抗的方式比赛的。可能受社会文弱风气的影响，步打球逐步取消了身体的直接对抗，变成击球技巧的竞技，球门也被“球窝”所代替，因此“捶丸”又称“棍球”。捶丸在元代广泛流传于市井和宫廷，并出现《丸经》这样一类专讲技术、规则的书籍。直到明代，“捶丸”还十分盛行。保存在故宫博物馆的明代《宣宗行乐图》和在上海博物馆收藏的明代作品《仕女图》都绘有更详细的“捶丸”竞技场景。明人周履靖称：“予壮游都邑间，好事者多尚捶丸。”

马球(击鞠)、步打球(步击)和捶丸具有一定的传承关系，其特点与门球近似，如都是以棒击球，球丸坚硬光滑，球场要求平坦洁净，马球和步打球以穿门得分，捶丸以技巧对抗而非身体对抗等等。如唐代女诗人鱼玄机《咏球作》中的“坚圆净滑一星流，月杖争敲未拟休”，张建树的“齐观百步透穿门”，阎宽《温汤御球赋》的“广场维新，扫除克净，平望宏砥，下看犹镜”等，分别道出了球质的光滑、球棒的形状、球门的方位、球场的面貌等等。还有唐代诗人王建的宫人词《步打球》，称“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打球，一半走来争跪拜，上棚先得谢头筹”，更描绘了宫女打球时的景况。此外，宋代还有一种叫击角球的游戏，球为兽角质地，有弹性，玩法是两个人分别持短棒击球，击球目标为对方的球，似乎以击中对方的次数多少决定胜负，单以击球碰撞对方的球这一点说，也同门球的撞击技术相同。

尽管我们还可以从其他一些球戏中找到与现代门球的相似点，但对门球的发展最具意义的还是步打球和捶丸，通常认为，这两项游戏是在公元630—894年间，由日本遣唐使带回