



民間體育形式介紹

发球

安徽人民出版社

G84/21

民間体育形式介紹

球 牧

皖南大学体育科二年級
甲班民間体育研究小組
安 徽 人 民 出 版 社

民間体育形式介紹
牧 球
皖南大学体育科二年級
甲班民間体育研究小組

*

安徽人民出版社出版
(合 肥 市 金 寨 路)

安徽省刊中版业營業許可証出字第2号

安徽印刷厂印刷 安徽省新华書店发行

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张 $1\frac{1}{2}$ 字数：33,000

1960年10月第1版

1960年10月合肥第1次印刷

印数：1—1,700册

前 言

牧球运动方法象我国北方的冰球，又象印度的曲棍球。据说它来源久远，早在五、六百年前就随着山东的移民而传入我省北部地区。经过几百年的流传，它在群众中扎下了根；尤其是寿县、凤阳、定远一带更为盛行。每到农闲时节，村村庄庄的青少年成群结队进行牧球竞赛，兴趣很高。

牧球运动方法起初十分简单。参加的主要是牧童和少年，他们用棉布麻葛等制成一个球，用树杈作成一個球棍，自动地分成两队，便在大草地上或空地上比赛起来。一队用棍把球打走，另一队追逐夺球，追不上时前者就算胜球，然后重新开始比赛。也正由于牧球运动设备简单，方法容易学会，不受人数、时间、场地大小的限制，而且它又能起到锻炼身体、舒畅心情的作用，所以它越来越为广大青少年所喜爱。而随着更广大青少年的参加，牧球运动也得到了很快的发展和提高，于是场地有了一定的界限，运动技术提高了，有了捎球、抓球、假动作等等。虽然这样，牧球运动仍然比较粗糙，而且各地运动方法和比赛规则也不一致。

为了提高牧球运动的水平，使它逐步达到新的体育运动项目的水平，并更好地、更广泛地在群众中特别是在农民群众中开展起来，我们通过实地调查，总结了各地牧球运动的经验；并在此基础上，对牧球运动的器材、场地设备，运动技术和战术，以及比赛规则和裁判等方面提出了一系列的但又是初步的意见，以供各地开展牧球运动时参考。在提出上述意见时，

我們曾考慮到农村当前的条件和群众的基础，力求使它比原来的牧球有所提高而又切合实际。但是由于我們知識不足，牧球运动經驗不多，因此書中难免有不妥之处。希望讀者及时对本書提出意見和批評，以便我們今后修正。

1960年5月

目 录

第一章 牧球运动器材及場地設計	(1)
一 球.....	(1)
二 球棍.....	(1)
三 場地.....	(2)
第二章 牧球运动的技术	(4)
一 握棍.....	(1)
二 击球.....	(5)
三 移动.....	(6)
四 传球.....	(7)
五 运球.....	(8)
六 停球.....	(8)
七 捎球.....	(9)
八 撩捎.....	(9)
九 搶截球.....	(10)
十 支棍和挑棍.....	(10)
十一 抓球.....	(11)
十二 架捎.....	(11)
十三 拐球.....	(11)
十四 架球.....	(12)
十五 假动作.....	(12)
第三章 牧球运动的战术	(14)
一 分配队员.....	(14)

二	个人动作.....	(14)
三	集体防守.....	(15)
四	集体进攻.....	(20)
第四章	牧球的竞赛規則和裁判.....	(30)
一	队員.....	(30)
二	比賽規則.....	(30)
三	裁判人員及其职责.....	(35)
附录	一 记录符号.....	(39)
	二 记录表.....	(40)

第一章 牧球运动器材及場地設計

一 球

球用单色的熟皮革制頂好，球內裝滿棉、麻、絲等輕軟富有彈性的东西，不能装坚硬的东西，以免伤害运动者。球面应光滑，球的直径为五公分（如图1）。在缺乏上述原料时，也可用麻、毛、布、棕等裹成圓球；或者用小毬球、小皮球代替使用。

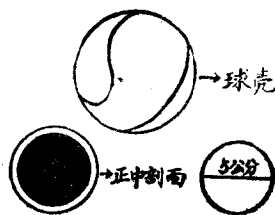


图 1

二 球 棍

球棍分杆部和掠部。杆部細长，成圓柱形；掠部成弯镰形（如图2）。杆部和掠部成140度的角度。棍长一米二十公分至一米六十公分。棍的直径以四公分为宜，便于手握。棍的上端可以用胶布和布条纏裹。为了防止下端劈裂，可用細鉄絲或薄鉄片卡套，但厚不要超过零点二公分，

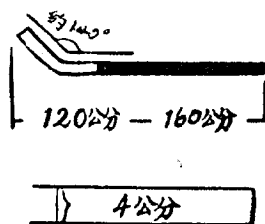


图 2

长不要超过三公分。为了便于裁判，棍的上三分之二和下三分之一的颜色要有明显区别。

制做球棍的树，以楸刺、小孩桤、枣树为最好，檀树、槐树、柳树也可以用。选择球棍时要注意粗细均匀，长短合适，要用原料（即用和球棍粗细相当的树干和树枝）来做。为了使掠部弯曲，可把新砍下的湿树干或树枝放在火上烧扭。

三 場 地

1. 場地尺寸和比例：牧球場地為長方形的平面，一般長與寬的比例為三與二；以長九十米至一百二十米、寬六十米至九十米為宜。

2. 場地設計
(如图3)：

(1) 界綫：
球場兩邊的長綫為邊綫，兩端的短綫叫端綫，邊綫與端綫成直角。

(2) 中綫：
球場正中畫一條與端綫平行的中綫，兩端與邊綫相接，把球場分成兩個等區。

(3) 開球點：
開球點在中綫的正

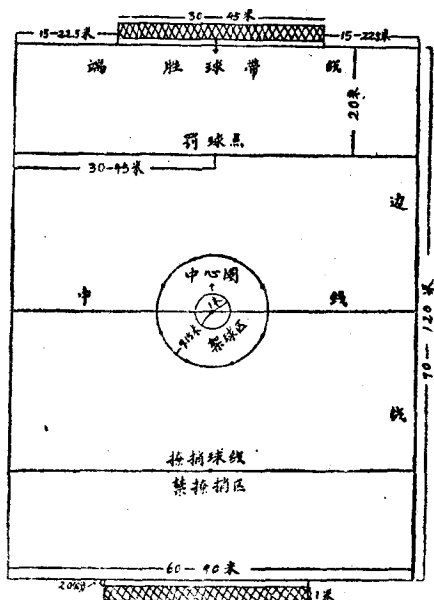


图 3

中間，直径为十五公分。比賽开始，双方中锋在这点上架球，

(4) 中心圈：以开球点为圆心，以一米为半径画一圆圈，这圆圈叫中心圈。双方中锋架球时脚不得进入该圈内。

(5) 开球区：以开球点为圆心，以九米十五公分 为 半径画圆，这圆内区域叫开球区。球未滚动以前，除双方中锋外，其他人员不得进入该区。

(6) 定位点：在开球区的圆周上，确定八个距离相等的点，这些点叫定位点。比赛开始前，双方队员按规定在这八个点上站好。

(7) 擦边球线：在球场内距离二端线二十米处，再画一条平行于端线并和端线相等的直线，这条线叫擦边球线。

(8) 罚球点：罚球点在擦边球线正中间。守方在本半场严重犯规时攻方在这点上罚球。

(9) 禁擦边区：擦边球线和端线中间的区域，叫禁擦边区。攻方队员不得在这区内擦边球。

(10) 胜球带：在端线正中确定一线段，长为端线的一半，线段两端各竖一木柱，柱高一米二十公分。在两柱间系一宽为一米的网状带（网孔的大小，以球不能穿过为原则），带的上缘与柱顶齐平，下缘距地面二十公分。这一网状带叫胜球带。球击中胜球带即为胜球。

第二章 牧球运动的技术

牧球运动的技术包括：握棍、移动、传球、运球、搶截球、假动作、停球、架球、支棍、挑棍、抓球、捎球、撩捎球、架捎、拐球等。

一 握 棍

正确的握棍方法是掌握牧球运动技术的前提。握棍分单手握棍和双手握棍两种，以双手握棍为多。

（一）双手握棍的方法



图 4

双手正握，一手握在棍的中上部，另一手握在棍的上端（如图4）。随着队员在比赛中移动、传球、运球、接球等技术的变换，两手之间的距离可随时变动。在远传球或者射胜球带时，为了大力击球，两手握棍的距离可较近些（如图5）。但是由于这个动作幅度较大，不宜在近传球中用。在近传球中，两手握棍的距离较大（如图6）；这样

握棍动作灵活，便于准确地传球、抢球或击球。

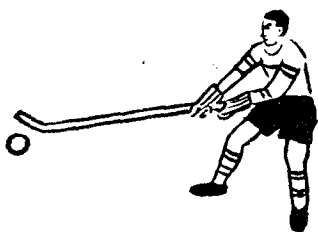


图 5



图 6

(二) 单手握棍的方法

单手握棍时，力点支点近，重量落在一只手中，所以不易握稳，也不利于用力击球。它不是常采用的方法。



图 7

单手握棍是以一手正握，握的部位随击球距离不同而不同，一般握在中上部，也有时握在端部（如图 7）。

二 击 球

整个牧球竞赛中，处处都用到击球，因此击球是牧球运动中的重要技术之一。击球可分为击静止的球和击地面滚动的球。

1. 击静止的球：击静止的球多在开球、罚球、停球后应用。这种击球的方法是：两脚分开，两腿稍屈，挥动球棍，将球掠地击出（如图 8）。



图 8

2. 击地面滚动的球：击地面滚动的球，它要求棍的挥动速度和球的滚动速度配合得恰当，才能击准。

三 移 动

在牧球比赛中，适时的移动和移动的快慢，对于其他技术的运用以及进攻与防守都有很大的作用。移动分跑、急停、转弯等。

(一) 跑

在牧球比赛中，跑是非常重要的，因为牧球运动完全是在跑动中进行的。为了随时随地准备击球和跑的方便，跑动中必须有正确的握棍方法。一般的握棍可分为两种：

1. 单手握棍跑：单手握棍跑，多用于较远距离跑。其方法是：一手握在棍的中上部，将棍置于握手的同侧肩上(如图9)，或者将棍握在手中，靠近臀部，自然跑动(如图10)。



图 9



图 10

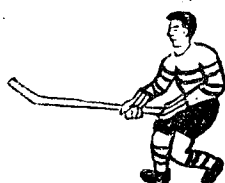


图 11

2. 双手握棍跑：双手握棍跑，多用于近距离跑。方法与击球时一样，一般的是把棍放在胸前，成准备击球姿势(如图11)。

(二) 急 停

急停是为了应付場上突然发生的情况。分跨步急停和跳步急停两种。

1. 跨步急停：跨步急停这种方法比較容易，在急停时先向前跨出一大步，同时上体向后仰，以減緩向前慣性冲力。然后迈出第二步，第二步迈出时，两腿深屈，身体向前傾（如图12）。

2. 跳步急停：急停时，两腿同时平行着地，两腿深屈，身体重心下降，同时身体略向前傾。



图 12

(三) 轉弯

跑动中轉弯，必須将身体重心下降，以一脚为軸，一脚用力蹬地，并随之伸向轉弯的方向。

四 传 球

传球是由一个队员把球传给另一个队员，它要求准确、及时和速度适当。传球有直传球、斜传球、横传球、后传球和空中传球几种。传球时頂好面向着球，两脚左右分开或前后分开，这样才便于传球。在两脚前后分开时，以击球之方向相同之脚在前面，异側之手握棍中上部。握棍方法和握棍时两手距离，与“握棍”一节中的方法相同。

五 运 球

运球分为直线运球和曲线运球。通常是，无人阻拦时进行直线运球，以便尽快地达到目的地；在有人阻拦时运用曲线运球，以避免对方的阻击。运球时，一般运球者站在球的后面左右击球（如图13）；也可站在球前进方向的左侧或者右侧击球（如图14）。在运球时为了更好地控制球，握棍双手须适当放宽距离。球棍擦地击出，使球击得不过远；否则会造成失球的危险。

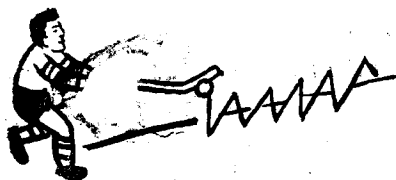


图 13



图 14

六 停 球

用球棍的任何部分触球，都能把球停下来。停球分为停地滚球和停空中球两种。

1. 停地滚球：停地滚球时，运动者把棍的掠部与地面接触，当球触棍时，把棍向后移动，以免球与棍接触时，由于反作用力而把球击走（如图15）。

2.停空中球：在球触棍的时候，运动员的身体和棍一起向球运行的方向移动，以减少冲力，即可停球。

七 捎 球

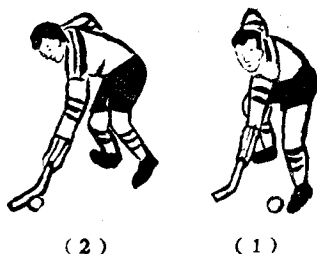


图 15

捎球动作根据捎球的位置

不同，可分为高空捎球和低空捎球两种，一般把高于肩部的捎球称为高空捎球，把低于肩部的捎球叫做低空捎球。



图 16

1. 高空捎球：在高空捎球时，两脚左右分开，稍屈膝，上体扭转，向斜上方举棍，看准来球，用腰臂力量，挥动球棍击球（如图16）。在击正面来球时，两脚应前后分开，屈膝，上体后仰，球棍上举，对准来球以腰腹和手臂力量将球击出。

2. 低空捎球：低空捎球和高空捎球一样，只是低空捎球借助挺腹挥臂的力量来完成（如图17）。

不管高空捎球或低空捎球，棍的挥动和球的飞速要配合适当，否则不能把球击走。

八 撩 捎

撩捎多在发球、抓球后捎球和罚球时使用。它的技术和捎球基本上相同，不过在撩捎时，是自己把球撩起，用单手



图 17

或双手持棍将球捎走。

九 搶截球

为了将对方的球搶下或截下，队员必須以快速的动作跑向持球的对方队员，将球截下或者支住他的棍，不讓对方击球，并乘机将球抓起擦捎走或者把球控制到自己的身旁击走(如图18)。



图 18

十 支棍和挑棍

支棍和挑棍用在搶球和抓球时。

1. 支棍：支棍是用自己的棍将对方的棍支住。阻挠对方将球击走，以便自己将球击走或抓起。它的方法是：当对方队员击球或者捎球时，球和球棍未接触前，迅速将自己的球棍插在球与对方球棍之間(如图19)，使对方球棍击在自己棍上而被碰回或滑走。这时自己及时抓球或击球，或者仍繼續支住对方的棍，讓本方队员获球。

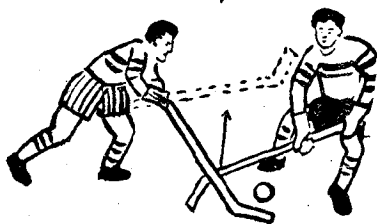


图 19

2. 挑棍：挑棍是当自己的棍被对方支住而得不到球时运用。它的方法是：一手握住棍的中部或下部，一手握在棍的上部，以自己棍的下端用力向上或向側面把对方的棍挑起，然后迅速将球