



休闲门球技法 (图解)

● 易小坚 张革 编著

湖南文艺出版社

门球 运动 绪言



门球运动初始于欧洲，至今已有几百多年的历史。本世纪以来，随着世界各国之间在政治、经济、文化等领域交流的不断扩大，门球运动也得到了迅速的推广。各国参加门球运动的人越来越多，通过在运动实践中不断

12/04/11

地改进和完善,赋予了门球运动新的内容。今天的门球运动已真正成为了一项广大老年人喜爱的新兴体育运动项目。

二十世纪八十年代,门球运动正式传入我国。在这短短地十几年时间里,由于党和政府的重视与关怀,明确指出要使老年人“老有所养、老有所医、老有所学、老有所乐、老有所为”,并倡导全社会都来关心和支持老年人参加体育运动。门球运动作为一项适合老年人娱乐健身的体育活动,在我国得到了迅猛的普及和发展。越来越多的老年人踊跃地投身到门球运动中来,全国各地、各种级别、各种类型的门球比赛十分活跃,极大地促进了门球技术战术水平的提高,同时,也促进了门球教练员、裁判员队伍的迅速成长和场地建设、器材生产的大力发展。我国门球运动正朝着积极健康的方向发展。

为了更进一步地推动门球运动的开展,促进门球技术战术水平的不断提高,也为了给更多新参与门球运动的老年人提供一份学习资料,特编写了本书。在编写过程中,曾参阅了一些国内门球专家和教练的有关资料,尤其是柳万春、戴金标、郭长寿等人的著作,使我们受益匪浅。全书力求做到适合老年人的阅读特点,图文并茂、深入浅出,形象直观、通俗易懂,较为系统地介绍了门球运动的基本知识、基本技术、基本战术、裁判规则的内容和组织竞赛的方法。但由于有关门球运动的参阅资料不丰富,实践经验有待总结提高,编著者水平有限等方面的原因所致,本书不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编者

目 录

第一章 门球运动与老年人娱乐健身	1
第二章 门球竞赛场地的设置与器具装备	7
第三章 门球的基本技术	15
一、基本姿势	16
二、击球技术	22
三、撞击技术	26
四、闪击技术	33
五、过门技术	36
六、撞柱技术	39
第四章 门球的基本战术	41
一、一门战术	43
二、闪送战术	45
三、续击战术	48
四、撞柱战术	62

第五章 门球的战术运用	65
一、战术布局	66
二、防守战术	73
三、接应战术	78
四、派遣战术	80
五、保护战术	81
六、联结战术	83
第六章 门球的训练方法	87
一、门球的基本技术训练	88
二、门球的基本战术训练	96
三、门球的心理素质训练	99
第七章 门球的竞赛与组织编排	103
第八章 门球的竞赛规则与裁判工作	119
附录 门球专用术语名词解释	143



第一章

门球运动

与

老年人娱乐健身



第一节 门球运动的娱乐健身特点

门球运动是一项不受年龄、性别限制,运动强度不太激烈,集体育与娱乐、运动与健身于一体,非常适合老年人心理生理特点的体育活动项目。它对老年人非药物保健及心理健康调适等方面都起到了非常积极的作用。

门球运动是一种户外体育活动,比赛场地分大、小两种。小场地长 20 米、宽 15 米,大场地长 25 米、宽 20 米。通常使用小场地的情况较多。门球比赛时间不长,每场比赛时间为 30 分钟,在 30 分钟内,每个队是各出 5 名参赛队员轮流上场比赛,依次过门,撞终点柱得分,得分多者为胜。比赛使用的 10 个球分为红、白两色。红色 5 个球为一方,球上分别标明 1、3、5、7、9 号数,白色 5 个球为另一方,球上分别标明 2、4、6、8、10 号数。比赛时每个参赛队员各打一个固定球号的球,按 1~10 的球号顺序,轮流进入比赛场地内击球,因此在场内只有一个人击球,其余 9 人均在场外等候。全场比赛虽然为 30 分钟,但每个参赛队员轮流入场击球次数仅为 6~7 次左右,每人平均击球的总时间大约只有 3 分钟。所以,门球运动的运动量不是很大,节奏也比较缓慢,没



有直接的身体接触,互相间温文尔雅,动静结合,不会出现碰撞和其它伤害事故,十分安全。

门球运动的技术动作简单,稍加练习即可参加活动,竞赛规则易于理解和掌握。但门球运动易学难精。入门较为容易,进一步提高就难了。这也正是门球运动的趣味所在。门球竞赛乍一看斯文平静,但比赛时的局势千变万化、错综复杂,运动员须知知己知彼、斗智斗勇、积极争夺。特别是要纵观全局、通力协作,讲究战术配合。所以经常参加门球运动,对陶冶情操,保持智力,培养集体主义精神十分有益。

第二节 门球运动适合老年人娱乐健身

我国门球运动之所以能在较短的时间里得到大规模的迅速发展,其中一个重要的原因是,因为这项运动形式非常适合老年人的年龄与体质方面的特点。门球运动的娱乐健身价值可用四句话来概括:健身强体,丰富生活,愉悦精神,延年益寿。

门球亦称“健身球”。室外活动,阳光充足,空气清新,有利于人体的新陈代谢。参加者通过不断的弯腰摆臂击球,随着球的滚动慢跑或走动,使身心得到活动,上下肢肌肉得到锻炼,促进全身血液循环,缓解血管痉挛状态,加强肺泡弹性,促进消化吸收。参加者虽不需要作奔跑跳跃等剧烈运动,但击球要力求准确,因而促进了人体本体感觉的敏感度的锻炼和发展,延缓了老年人因年龄增长而带来的本体感觉机能的退化。

要打好门球,不仅要有准确的击球技术,还必须在极短的时间内,对比赛场上的局势和可能的发展趋势迅速作出判断,要从可供选择的多种打法中寻找出最佳的战术配合,并用精炼的语言进行信息交流,这就需要具有敏捷的思维、良好的记忆力和丰



富的想象力。参加者通过门球运动的锻炼,增强脑细胞的活力,延缓大脑的老化过程。

对于老年人来说,门球运动还可以消除寂寞感和孤独感。老年人离退休后,离开了原先活动的社会群体,生活方式有了很大的改变,渐渐产生一种孤独感,精神上负担较重。参加门球运动,成群结队组成了新的集体,特别是参加各种竞赛活动,大家相聚在一起,切磋球艺,一比高低,更是其乐无穷,其趣无穷。激发了老年人积极向上,争取胜利的竞争意识,为他们提供了一个全新的社会活动天地。

第三节 老年人参加门球运动须知

一、树立良好的集体主义思想

门球是一项集体性运动项目,树立团队精神极为重要。参加球队的队员来自五湖四海,在年龄、性别、身体状况以及过去从事的职业、担任的职务等方面均存在着差异,因此要求每一个队员无论是在平时活动,还是正式比赛,都要以一个普通队员的身份参加活动,严于律己、宽以待人、相互尊重,服从教练员的安排和指挥,坚决反对自由主义思想和行为,使大家相处在一个宽松和谐、互帮互助的良好环境之中。在技术上,既要勤学苦练,对技术精益求精;又要虚心学习,相互切磋,共同提高。比赛中,既要充分发挥个人的作用,又要避免突出个人,将个人凌驾于集体之上。

二、建立正确的胜负观念

参加比赛自然要讲胜负,论输赢,追求名次,但参加比赛比取得名次更重要,重在参与是门球运动的根本目的。因此,要有正确的胜负观念,要有“胜固可喜,败亦欣然”的气度。当比赛受



挫时,不要互相埋怨,而应相互谅解,相互鼓励,齐心协力渡过难关。当比赛顺利时,不要喜形于色,骄傲自大,而应沉着冷静,乘胜发展,扩大战果。

一个人的健康与情绪的关系十分密切。愉快可以使你精力充沛,食欲旺盛,消化液分泌增多,从而增强肠胃的消化吸收能力,还能对植物神经系统加以适当的调节,从而起到保护心血管系统的功能。反之,心情不愉快,会使大脑皮层兴奋过度,久之就引起神经细胞衰竭,以致发生超限性抑制。这时皮层的中枢受皮

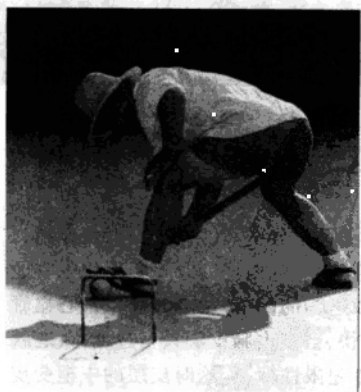


层的影响产生负诱导,并形成顽固的停滞兴奋灶,由此使皮层的中枢机能发生紊乱,引起一系列的病理现象,给各种疾病大开方便之门。

三、保持合理的运动量

虽然门球比赛运动量不大,但打门球极易入迷,“乐不思蜀”、“乐而忘返”是常有的事,所以要合理安排运动时间,切忌不要经常起早摸黑,甚至将饭菜都带到球场上,如此长年累月必然给身体健康带来不良影响。另外还应注意气候的变化,太冷太热均不宜外出运动,尽量避免日晒雨淋。

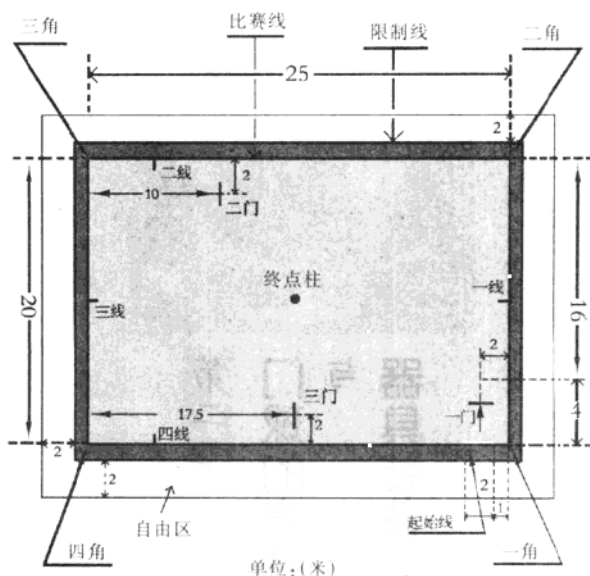
老年人参加比赛不宜过多过频繁,否则会带来身体和精神上的负担。外出比赛更要注意休息和安全。比赛前一定要认真做好准备活动,充分活动各关节韧带,使身体稍稍发热。比赛中一定要做好体力上尤其是心理上的调节,接受必要的科学指导,讲究其合理性。





第二章

门球的竞赛场地 与 器具装备



单位:(米)

(图 2-1)

第一节 竞赛场地设置

门球比赛场地通常为长 20 米、宽 15 米,但也可使用长 25 米、宽 20 米的大场地(图 2-1)。面积在 300~500 平方米以内。四周界线称为比赛线,又称内线。比赛开始后,只有裁判员和击球队员才能进入比赛线内。

比赛线外四周 1 米处再划一条线,称为限制线,又称外线。



线内称为限制区。等候轮换打的运动员需站在限制线外,限制区内可放置界外球,教练员亦可进出此区域指导比赛。

在限制线外四周的2米以内,再划一条线,称为自由区。比赛双方的队内成员可以进入自由区,观众不能入内。由于受场地条件的制约,现有大部分场地限制线外的面积不够用,但可以根据实际情况,在比赛前作出临时规定或不设自由区。教练员须在自由区内对本队参赛队员进行指导。

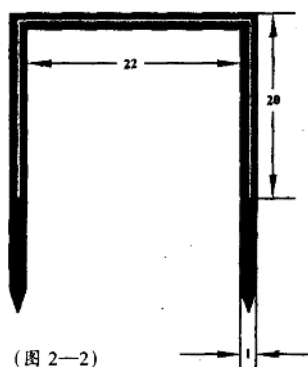
上述界线的宽度为2厘米,允许误差正负0.5厘米,用白灰或白带标出。界线的宽度包括在比赛场地区域的面积内。

比赛场地的地面应为平整的泥地或草坪,泥地应略带沙性,无任何障碍物。

比赛场地是呈长方形,在两条大边的任何一条边的右端,均可以定为第一角。按逆时针方向,依次称为第二角、第三角、第四角。在第一角至第四角之间的比赛线上,距第一角角端1米处;向第四角延伸一条2米长的线,称为起始线(图2-1)。起始线的颜色应与比赛线有明显的区别,便于临场击球队员在起始线上的任何一点,击球通过第一门,取得入场击球的资格。为避免阳光晃眼,在确定第一角时,应考虑让击球队员在起始线是背向阳光击球。

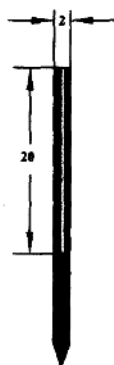
第一角和第二角之间的比赛线称为一线;二角和三角之间的比赛线称为二线;三角和四角之间的比赛线称为三线;四角和一角之间的比赛线称为四线。

比赛场地内,设有三个球门,也是按逆时针方向,分别称为第一门、第二门、第三门。三个球门的设置位置,有严格的规定(图2-1)。一门的球门线与起始线平行,其中心与一线外沿垂直距离为2米,与起始线外沿垂直距离为4米;二门的球门线与一线平行,其中心与二线外沿距离为2米,与一线外沿垂直距离



(图 2-2)

单位:(厘米)



(图 2-3)

为二线全长的 $\frac{3}{5}$;三门的球门线与三线平行,其中心与四线外沿的距离为2米,与三线外沿的垂直距离为四线全长的 $\frac{1}{2}$ 。

球门用直径1厘米的圆形金属棍儿制成。高20厘米,

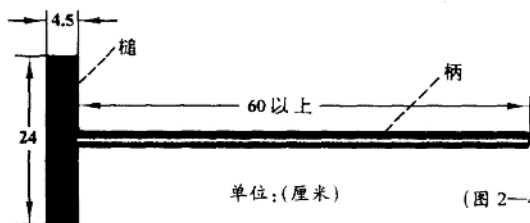
门柱间宽22厘米。在两门柱间,紧贴地面,有一条连线,称球门线。线宽2厘米,用来衡量击球是否过门(图2-2)。

在四个场角对角线的交叉点上,设有一根高20厘米、直径2厘米的终点柱。终点柱也是用圆形金属棍儿制成。(图2-3)

球门和终点柱都分别固定在比赛场地的地面上,不能随便移动。

第二节 竞赛器具装备

击球队员临场击球用的球棒为T字形,由柄和槌头组成,重



单位:(厘米)

(图 2-4)



量不限。球棒柄长不得少于 60 厘米,槌头为圆形,长 24 厘米,直径 4.5 厘米。整个球槌用同一质料制成。槌头两端不得有任何附加物。槌头端面应为平面(图 2-4)。



(图 2-5)

4)。球棒柄的粗细、形状、材质不限。

比赛时用的球,系用合成树脂制成。球的表面光滑,色彩均匀。球的直径为 7.5 厘米,重 230 克,允许误差正负为 10 克。球分红、白两色各 5 个,球面对称的两侧镶有号码,红球上用白色标明 1、3、5、7、9 号;白球上用红色标明 2、4、6、8、10 号。号码规格不得小于 4 厘米×3.5 厘米(图 2-5)。

比赛时,上场的队员须在胸前和背后佩戴与击球顺序相同的号码标志。号码标志用白布制作,先攻队的 1、3、5、7、9 号码为红色,后攻队的 2、4、6、8、10 号码为黑色或蓝色。号码布的规格不得小于 10×10 厘米,笔划宽为 2 厘米,字形不限。教练员、队长要在左上臂佩戴标志。

正式比赛时,临场的主、副裁判员,司线员、记分员都要佩戴标志。

记分牌是用来显示双方得分情况的比赛用具。规则规定正式比赛都应设有记分牌,其规格不得小于 1.5 米×1 米(表一),并要置于赛场较为

记 分 牌									
红					白				
1					2				
3					4				
5					6				
7					8				
9					10				
积分					积分				

表一



醒目的地方，以便于参赛者和观众都能清楚地看到双方的得分情况。

显示分数的圆牌可以选用红色和白色两种颜色，红队用红色，白队用白色。也可以都用红色的。

记分牌的底色以浅绿或浅蓝为好，使红、白色的圆牌分数显得更加清晰。

较大型的比赛所使用的记分牌还应显示比赛双方的队名和两队的累计分数。显示累计分数能使双方教练员、队员和观众对双方得分情况更加一目了然。

如果记分牌所显示的分数与副裁判员记录的分数有出入，应以副裁判的记录为准。

击球顺序表是由教练员填写的本队击球顺序的图表，应在开赛前由队长交给总裁判员(表二)。

门球计分表是由记录员负责填写的，是反映比赛情况的图表(表三)。

击球顺序表

表二

队 名		队 名	
	队 员		队 员
1		2	
3		4	
5		6	
7		8	
9		10	
替		替	
替		替	