

全 / 民 / 健 / 身 / 活 / 动 / 知 / 识 / 丛 / 书
QUAN MIN JIAN SHEN HUO DONG ZHI SHI CONG SHU

怎样打门球

刘亮 陈音 编著



HOW TO...



苏州大学出版社

总策划：耿曙生
责任编辑：刘文钰
封面设计：吴钰

全民健身活动知识丛书

怎样打篮球
怎样打排球
怎样踢足球
怎样打网球
怎样打乒乓球
怎样打羽毛球

怎样打台球
怎样打保龄球
怎样组织体育游戏
怎样练习女子健美操
怎样练武术
怎样开展家庭健身活动

怎样下象棋
怎样下围棋
怎样下国际象棋
怎样打桥牌
怎样钓鱼
怎样跳交谊舞
怎样学游泳
怎样进行扑克竞技游戏

高血压心脏病病人怎样进行体育锻炼
颈腰椎病人怎样进行体育锻炼
肥胖人怎样进行体育锻炼
慢性支气管炎和支气管哮喘病人怎样进行体育锻炼
肝炎病人怎样进行体育锻炼
糖尿病人怎样进行体育锻炼

怎样溜旱冰
怎样练拳击
怎样推拿
怎样打麻将
怎样打门球
怎样有效防身

ISBN 7-81037-654-3



9 787810 376549 >

ISBN 7-81037-654-3
G·278 定价：6.00元

全民健身活动知识丛书(第五辑)

怎 样 打 门 球

刘 亮 陈 音 编著

苏州大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

怎样打门球/刘亮,陈音编著. —苏州:苏州大学出版社,2000.8

(全民健身活动知识丛书;5/张宏成主编)

ISBN 7-81037-654-3

I . 怎… II . ①刘…②陈… III . 门球-基本知识
IV . G849.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 21847 号

怎样打门球

刘 亮 陈 音 编著

责任编辑 刘 文

苏州大学出版社出版发行

(地址:苏州市十梓街1号 邮编:215006)

丹阳教育印刷厂印装

(地址:丹阳市西门外 邮编:212300)

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 94 千

2000 年 8 月第 1 版 2000 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 7-81037-654-3/G·278 定价:6.00 元

苏州大学版图书若有印装错误,本社负责调换

苏州大学出版社发行科 电话:0512-5236943

全民健身活动知识丛书(第五辑)
编 委 会

主 编 张宏成

副主编 朱唯唯 陈根福

编 委 (以姓氏笔画为序)

仲云才 刘 亮 陆阿明

陈 音 李 翔 杨敢峰

钱建年 颜辉萍

目 录

第一章 门球运动简介	(1)
第一节 门球运动的来历.....	(2)
第二节 门球的发展与前景.....	(3)
第三节 门球运动在中国.....	(5)
第四节 门球运动的特点与作用.....	(9)
第二章 门球运动的基本技术与战术	(12)
第一节 门球运动的基本技术	(12)
第二节 门球运动的基本战术	(30)
第三节 基本技、战术的练习与测评.....	(54)
第三章 门球运动的竞赛	(66)
第一节 竞赛的组织工作	(66)
第二节 比赛的形式、击球顺序、时间与过程、竞赛 表格	(79)
第三节 球队、教练、队长、队员.....	(85)
第四节 裁判员的组成、职责及宣判手势.....	(87)
第五节 行为规范与判法	(94)
第四章 门球运动的场地与器材要求	(103)
第一节 门球运动的场地设施.....	(103)
第二节 门球运动的器材.....	(106)

第五章 参加门球运动应注意的问题	(109)
第一节 体能方面	(109)
第二节 心理方面	(112)
附录一 门球运动竞赛规则	(118)
附录二 门球运动常用术语(汉、英、日语对照)	(140)
参考资料	(143)

第一章 门球运动简介

门球运动是一种能够强身健体、愉悦精神的体育运动项目,它充满趣味性而且运动量不大。门球运动的练习与比赛要求在地面平整并略带沙质的土地或草坪上进行。门球运动所使用的球是用合成树脂制成的球状体,球体表面光滑均匀。

进行门球比赛时,上场的队员手持T型球棒,把与自己身上所戴号码相同的球依次击过一、二、三号球门,再去撞击终点柱。比赛过程乍一看斯文平静,但两军对垒斗智斗勇,队友之间讲究通力协作,往往打一球要预先估算好下几个球的变化,对局形式跌宕起伏,妙趣横生。

虽是同场竞争,两队各派5名队员上场,但他们是按排定的序号依次出场击球,所以两队竞赛并无身体接触与对抗,对体能的要求并不太高。全场比赛为30分钟,主裁判宣布比赛时间到时,累加两队的总得分,以总得分的多少判定胜负。

门球运动可称得上是一项新兴的体育运动,它占用场地面积小,规则简单,器材简易,运动形式舒缓,技术容易掌握,且情趣很浓,对人的身心健康有很大的功效,近年来吸引了越来越多的人加入。其发展速度之快,在球类运动中少见,是一项受到普遍欢迎的体育项目。特别是老年人,对门球运动可谓情有独钟,究其原因门球的运动形式和运动量很适合老年人的健身与娱乐;对年轻的人来说,门球也是一种愉悦身心的休闲方式,尤其是对一些体质较弱或身体肥胖的人及脑力劳动者,门球更是适合他们的一种集体运动方式。

第一节 门球运动的来历

从资料记载来看,现在的门球运动是从类似门球运动的游戏演变而成的。这样的游戏,在很久很久以前国外有,国内也有。因此,对门球运动的起源,就形成了多种说法。

一说门球运动起源于法国。13 世纪,法国牧民们在放牧时,常爱在草上竖起两根小木棒做球门,玩用牧羊杖击打木球过球门的游戏。17 世纪后,这种游戏先后传入英、美、意等国,取名为槌球。由于这项活动文明而有情趣,有益于身心健康,所以很快普及开来。一些国家相继成立了协会、俱乐部,制定了竞赛规则,有了一定规模的比赛。现代门球就是在槌球的基础上,改个人比赛为集体对抗,逐步发展起来的。

一说是从我国古代的“捶丸”演变和发展而来的。早在我国三国时代,就有一种“击鞠”的活动。唐代有一种被称为“步打球”的游戏,比赛时分两队,队员持下端弯曲的木棍击球,以击入对方球门多者为胜。到了宋、元、明三代,这种“步打球”发展成“捶丸”,由直接对抗比赛改为非直接对抗比赛。我国山西洪洞县广胜寺水神庙壁画中有一幅宋代的“捶丸图”,画面上有四人,其中一人持棒,聚精会神地注视着“丸”(即球),正待击球,形象逼真,栩栩如生。“击鞠”、“步打球”、“捶丸”对现代门球的形成显然有一定的影响。

第二次世界大战后的 1948 年,日本北海道有位叫铃木和伸的教育界人士,为吸引青少年学生参加体育活动,促进他们的健康成长,改槌球的个人游戏与比赛为集体项目,增加了活动中的人际交往,并丰富战术内容,从而创立了一项新的体育

项目。这就是受西方“槌球”和我国的“击鞠”、“步打球”、“捶丸”影响而再生的门球。

第二节 门球的发展与前景

铃木和伸在 1948 年创立了现代门球运动,但它起初只是以少儿游戏的方式出现,并没有引起社会的太大注意,后经铃木和伸在北海道多次举办讲座介绍,才逐步引起了人们的关注。经研讨,许多教师认为门球作为体育教学是合适的,在得到日本文部省体育局认可并批准后,逐渐在日本推广普及。1951 年,日本在栃木县召开的第七次全国娱乐大会上专门向社会介绍和推荐了门球,从此,一些城市的体育组织开始组织门球活动,开展对抗赛,使门球这项运动得以在日本全面推广。

随着时光的推移,日本的经济跨入了世界强国行列。经济的强盛,生活质量的提高,导致人的寿命也延长了。70 年代后期,日本开始出现人口高龄化现象,老年人的健康、长寿成为社会关注的问题。于是,在老年人社会福利团体和体育用品制造企业的倡导和推动下,老年人通过参加体育活动来养身健身成为一种时尚。在众多的运动形式中,门球运动以其特有的形式和适宜的运动量,倍受老年人欢迎。作为“高龄人的运动”,门球运动在日本再次获得新的普及与推广。1975 年以后,由于一些社会团体的加入,门球运动的参加人数成倍增长,除了老年人外,妇女、学生也被吸引到门球运动中来,一些政界、财界名人也参加了门球运动。据统计,1983 年,日本门球运动的参与人数有 400 万,1985 年达到 600 万,到 1987 年,有关体育方面的期刊载文惊呼:“门球参加人数达 1 000

万,轻而易举地超过滑雪和高尔夫球的参加人数,真不知门球的能量有多大。”

1983年12月,日本民间门球团体协商成立了“日本门球联合会”,统一了门球竞赛的规则,使门球运动得到更加顺利的发展。随着国际社会向着信息时代发展,各国之间的交流进一步加强,门球作为日本特有的体育文化开始向世界输出,许多国家都出现了众多的门球运动爱好者。1985年,为顺应门球运动发展的大潮,由日本人牵头成立了“世界门球联合会”,笹川良一任主席。1986年8月,在日本北海道札幌市举行了第一届世界门球锦标赛。1987年9月,又在神奈川县举行了第二届世界门球锦标赛。在这届锦标赛上,共有13个国家和地区的38支门球队分为136组进行比赛,运动员人数共有256人,其中最小的选手年仅9岁,年龄最大的运动员是84岁。

世界门球锦标赛参赛章程的制定,充分考虑了该项运动的特点。为鼓励、号召更多的人来参与和加入,就无限定各国参加队的报名数量,除此之外,还无限定年龄与性别,这对球队的组建来说就更为容易。在比赛的赛制考虑上,因参加的队伍较多,所以多采用先分组循环、后淘汰的办法。

随着门球运动的迅速普及及交流与竞赛的增多,对门球运动的竞赛规则及执行规则的裁判员也就有了更进一步的要求。世界门球联合会为了能更广泛地开展好这项运动,要求各会员国和地区逐步建立和完善门球裁判员等级制度,以保证有规范地交流往来。

据世界门球联合会1995年规则修改与裁判员等级制度工作会议的报告,各会员国和地区的普及程度和裁判员培养的情况如下(表1-1):

表 1-1 世界门联会员国和地区的普及程度与裁判员等级情况

国家与地区	普及情况 (人数)	等级门球裁判员人数		
		A 级(最高)	B 级(次高)	C 级(第三)
日本	600 万	12 596	44 048	212 924
中国	300 万	67(国家级)	1 850(一级)	11 000(二级)
中国台北	20 万	77	863	2 972
南朝鲜	10 万	55	450	700
巴西	1 万	11	114	1 500
美国夏威夷☆	1 500			
阿根廷	700	5	109	
新加坡 ☆	250			
秘鲁	500	7	114	
玻利维亚	250	3	14	
巴拉圭	500	1	26	142
加拿大 ☆	135			

注：带有“☆”表示该国(地区)尚未建立裁判员制度。

第三节 门球运动在中国

现代门球运动于 20 世纪 80 年代初从日本传入了中国，并得以迅速地传播开来。1983 年 10 月，日本门球联合会指导部长上妻国秋先生率领第一个门球访华团访问了北京体育学院、上海体育学院，对该项运动进行了介绍，并作了表演和比赛。在京逗留期间，日本门球访华团兴致勃勃地在首都天安门广场进行了表演，期望能有更多的中国人了解该项运动。1984 年 5 月，我国在上海举行了由 24 个队参加的“美多杯”老年人门球邀请赛，紧接着又在上海举行了我国首次国际门球赛——上海、长崎市老年人门球友谊赛。之后，哈尔滨、北京、

石家庄市也开始开展老年人门球活动,并举办了表演赛,使门球运动得到了推广。1984年10月,中国老年人体协主席刘建章在北京观看老年人门球表演赛后,认为门球运动很适合老年人的特点,建议在全国城乡老年人中广泛开展这项活动。为了推广门球运动,1985年4月,国家体委在上海举办了全国首届门球训练班,26个省、市、自治区的108名学员参加了培训,取得了结业证书。1986年,我国派河北廊坊门球队参加第一届世界门球锦标赛,与国外一些老牌门球队较量,打入了半决赛。同年10月,我国在石家庄举行首届中日门球对抗赛。日本门球协会派群马、兵库、关东、熊本和九州5支门球队参加,我国17个省市派45支运动队参赛。经过128场比赛,中国参赛队淘汰了包括首届世界锦标赛冠军群马队在内的5支客队。从此以后,在我国举行的国内外门球比赛与日俱增。1987年8月,中国门球协会成立,随之北京、上海、天津、内蒙古、黑龙江、宁夏等省、市、自治区以及火车头体协也相继成立了门球协会,同年,国家体委、中国老年人体育协会制定并颁布了我国第一部《门球竞赛规则》。1989年10月,我国加入了世界门球联合会,1991年5月又加入了亚洲门球联合会。从80年代后期开始,国内的一些体育刊物也开始发表文章介绍门球运动,北京体育学院等院校还把门球列为选修课。到1990年,据不完全统计,我国参加门球运动的人数约有100万,1995年达300万人。在门球爱好者中,离退休的老年人又占据了多数。

目前我国重大的门球赛事有:全国老年人门球赛和全国中、青年门球赛。全国老年人门球赛,从1986年起,每年举行一次,成绩如下(表1-2):

表 1-2 全国老年人门球赛每届的成绩情况

届次	时间	地点	名次							
			一	二	三	四	五	六	七	八
1	1986.10	石家庄	湖南	上海	河北一	山东	河北二	陕西	青海	江西
2	1987.10	醴陵	上海	内蒙	火车头	甘肃	湖南一	河北	黑龙江	吉林
3	1988.8	兰州	吉林	内蒙	工程兵	汉光	河北	广西	海南	宁夏
4	1989.10	北京	湖南	河南	山东	广西	内蒙	黑龙江	上海	北京二
5	1990.10	合肥	上海	济南清河	河南	山西	陕西	甘肃	湖北	广西
6	1991.5	深圳	山西	吉林	汉光队	广西	陕西	新疆	上海	黑龙江
7	1992.9	武汉	陕西	哈尔滨长寿	山东	山西	吉林	武钢	汉光	湖北一
8	1993.9	榆次	甘肃	北京	河南	福建	吉林	广西	火车头	长寿队
9	1994.10	西安	电子部	武汉	河南	湖北	胜利油田	大连	辽宁	长寿队
10	1995.10	石家庄	山东	胜油一队	河北	四川	山西	胜油二队	浙江	大连
11	1996.10	吉安	山东	石油体协	江苏	四川	航天体协	新疆	重庆	上海
12	1997.7	武台山	山西	山东	江苏	航天部	河北	广西	宁波	晋中二队
13	1998.10	成都	胜油	山东	贵州	海南	河北	铁道部	大庆石油管理局	

汉光队为邯郸汉光机械厂门球队,长寿队为哈尔滨门球队。

表 1-3 全国中、青年门球赛每届的成绩情况

届次	时间	地点	名次							
			一	二	三	四	五	六	七	八
1	1992.6	重庆	吉林	深圳	山东	内蒙	海南	河南	湖南	重庆一队
2	1993.6	合肥	湖南	重庆	海南	内蒙	甘肃	陕西	广东	黑龙江
3	1994.5	景德镇	山西晋中	湖南	火车头	武汉	胜利油田	陕西	江苏	江西
4	1995.4	福州	胜油一队	火车头	上海	福建一队	山东	胜油二队	河北	吉林
5	1996.4	宝鸡	邮电体协	湖南	甘肃	山西	陕西	上海	成都	江西萍乡
6	1997.4	珠海	山东	湖北	湖南	江西	武汉	云南	西藏	甘肃

全国中、青年门球赛,从 1992 年起,每年举行一次,成绩如表 1-3 所示。

门球运动之所以能得到如此迅速的普及,除了门球运动本身所具有的魅力外,国家对人民身体健康的关心,对发展群众体育活动的重视,以及当今社会人口老龄化也是极其重要的因素。

第四节 门球运动的特点与作用

一、门球运动的特点

如前所述,门球运动之所以能够如此迅速地普及,特别是受到老年人的青睐,与其本身的特点是分不开的。这些特点是:

(一) 简便性

开展门球运动所要求的场地、器材比较简单。有一片平整的土地或草坪,3 只钢筋弯成的球门与 1 根钢筋做的终点柱,加上球、球棒、号码布即可,造价低廉,器材耐用。

(二) 户外性

门球运动是在户外平整场地上进行的,在活动过程中,运动员同时感受到阳光、新鲜空气、和煦的微风,令人心旷神怡。

(三) 集体性

门球比赛是讲究集体配合的项目,要求参加者在完善自身技术的基础上,讲究整体的战术配合。无论是平时练习,还是对阵比赛,都需要队员间的相互沟通、协作。门球运动的这一特性对陶冶情操、培养集体主义精神十分有益。

集体运动这一特点对老年人来说,更具吸引力。心理学家研究证明,老年人较易产生寂寞孤独感,这种心理现象对老年人的身体健康会产生极为不利的影响。老年人结群、结伴进行体育锻炼,有利于他们之间的思想、情感交流,有利于他们克服孤独感。通过切磋打球技巧,既能相互交流经验,又能获得相互理解,并可寻找知己。可见老年人通过打球与交往,容易达到调节心理状态、取得锻炼功效的目的。

(四) 易普及性

门球运动的技术动作简单,妇孺老幼都能掌握;比赛中运动员与运动员之间没有身体直接接触与对抗,不会出现碰撞和其他伤害性的事故;运动量较小,无论哪个年龄阶段都能胜任从事门球活动的体能要求。因而是一项极易普及的球类活动。

二、门球运动的作用

(一) 强身健体

门球运动是在户外进行的,从事这项活动可以增加参加者与阳光、新鲜空气的接触机会,有利于人体的新陈代谢,提高机体免疫力。门球运动使参加者通过在场上的慢跑或走动击球,使自身机体处于舒缓的运动状态中,运动中中枢兴奋,心率增加,呼吸也加深加快,从而使心血管系统和呼吸系统得到锻炼与增强,延缓衰老过程。

(二) 愉悦精神

现代生理学研究表明,运动时人体交感神经兴奋,肾上腺素分泌增加,从而使大脑中肾上腺素含量增多。肾上腺素具有刺激下丘脑及脑干网状结构部位的作用,而这些部位是主