

球 门

戴金彪 严成人 编著

上海教育出版社

目 录

门球是怎么来的·····	1
现代门球运动的发展概况·····	4
门球运动的特点及价值·····	6
一、门球运动的主要特点·····	6
二、门球运动的健身价值·····	7
三、门球运动须知·····	8
怎样打门球·····	11
一、门球的比赛方法和主要竞赛规则·····	11
(一) 场地设施·····	11
(二) 球门·····	12
(三) 终点柱·····	12
(四) 场地的画法和布置·····	12
(五) 球棒·····	13
(六) 球·····	13
(七) 号码布·····	14
二、球队的组成·····	14
(一) 队长职责·····	14
(二) 参赛队员·····	14
(三) 临场教练员的职责·····	15
三、比赛方法·····	15

(一) 比赛的准备	15
(二) 比赛开始	16
(三) 击球	16
(四) 通过球门	16
(五) 撞击和闪击	17
(六) 满分(撞击终点柱)	17
(七) 界外球	19
(八) 比赛时间及比赛结束	19
(九) 计分方法和胜负判定	19
(十) 平局	20
(十一) 弃权	20
(十二) 罚则举要	20
怎样打好门球	25
一、门球基本技术	25
(一) 击球	25
(二) 撞击	29
(三) 闪击	32
二、门球的基本战术与打法	34
(一) 布局	34
(二) 门前撞击本方球后的处理	43
怎样当好门球教练员	55
一、教练员在比赛中的任务和作用	55
(一) 教练员在比赛中临场指挥的任务	55
(二) 教练员在临场比赛中的作用	55
二、教练员应具备的素质和能力	56

三、教练员临场指挥的原则及举例	59
怎样训练门球队	69
一、门球队的组织	69
二、门球队的技术训练	70
(一) 门球训练的基本要求	70
(二) 训练计划的制订	72
(三) 基本技术的训练方法	73
三、门球队的心理训练	82
(一) 门球技术与心理因素的关系	83
(二) 运动知觉在门球技术训练中的作用	83
(三) 空间定向技巧在门球技术训练中的 作用	84
(四) 想象在门球技术训练中的作用	85
(五) 注意力集中训练	85
(六) 念动训练	86
(七) 意志训练	87
(八) 模拟训练	88
怎样组织门球比赛	90
一、竞赛的组织机构及其职能	90
(一) 组织机构	90
(二) 各机构的主要职能	90
(三) 赛前的准备工作	91
(四) 竞赛期间的主要工作	92
二、竞赛的种类	92
(一) 竞赛的主要种类及任务	92

(二) 竞赛规程的制订·····	93
(三) 比赛方法·····	94
(四) 比赛用表·····	99
怎样当好门球裁判员 ·····	102
一、裁判员应具备的条件 ·····	102
二、裁判员的职责 ·····	103
(一) 主裁判员的职责·····	103
(二) 副裁判员的职责·····	104
(三) 司线员的职责·····	105
三、裁判员的术语和手势 ·····	105
四、主、副裁判员的位置选择·····	108

门球是怎么来的

门球是一种充满趣味，健身强体，益智怡情的体育运动项目。它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。它正以其特有的魅力吸引着愈来愈多的人，尤受老年人的喜爱。当今，国内外赛事频繁，门球运动发展速度之快，参加人数之多，出乎人们的想象。

门球运动是从类似门球的游戏演变而来的。门球游戏形式多样，我国古代和外国都有，因此，有关门球的起源，众说纷纭。

早在我国三国时代，就有一种“击鞠”的活动。唐代有一种称为“步打毬”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“步打毬”发展成“捶丸”，由直接对抗比赛改为非直接对抗比赛。在我国山西洪洞县广胜寺水神庙壁画中一幅宋代的“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。有人认为现代门球运动的“源”，就是从“捶丸”演变和发展而来的。

据日本小高吉三郎《日本的游戏》记载，我国的“步打毬”在唐末传入日本，称为“打毬乐”。至于如何“打”，其“乐”何在，与现代门球运动有何联系，则没有记载。

有人认为门球运动是由日本的铃木和伸在1948年首创

的。开始时作为学校体育的一门课程加以推广，尔后逐步流向社会，首先受到了老年人的青睐，普遍开展起来，随之各地纷纷成立了门球协会。1977年成立了全日本门球联合会。1981年统一了竞赛规则，此后门球运动在全日本更加迅速地发展起来，并向国外广泛推广。据报道，日本国内参加该项运动的已有400~500万人之多。

还有一种观点认为门球即槌球(croquet)。槌球起源于法国，是一种在平地或草坪上用木槌击球过铁环门的球类游戏(图1)。

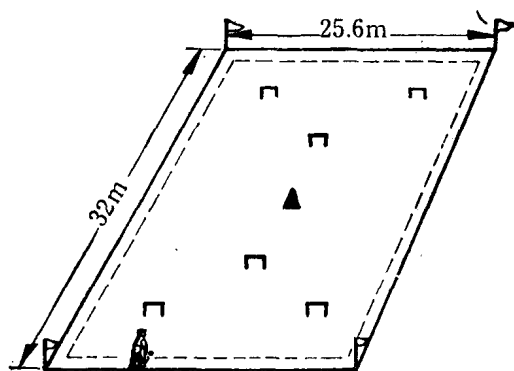


图 1

为了进行比较，我们不妨看看槌球的比赛方法。槌球比赛用4个球，分蓝、红、黑、黄4色，单打每人击2个球，双打每人击1个球，球场为长方形，长32米，宽25.6米，场内设6个门。门高30.5厘米，宽9.6厘米，场地中央设一根标志杆，高45.7厘米，击球木槌头部长15.2~25.4厘米，槌面为圆形，直

径 6.35 厘米,木柄长 60.96 厘米。球为木制圆形,直径 9.2 厘米,重 446.5~461 克(图 2)。

比赛时,运动员按顺序从球场一端击球入场内,按规定路线往返击球 12 次穿过铁环门,每过一门得 1 分,最后击中中央标志杆加 1 分,以先获得满分(26 分)的一方为胜。击球顺序为蓝、红、黑、黄。如此轮换,每次只有一次击球权。如遇以下情况可获得连续击球权:

1. 按规定路线击球过一门后可再击球一次。

2. 击球撞击任何一个其它球后,可在“闪击”后再续击自球一次。

在影片《铁面人》中有一段描写法国宫廷内的槌球游戏的场面,非常精采。晋冀鲁豫地区八路军和新四军的一些部队中也曾玩过这种木球游戏,称为“克拉克球”,可能是槌球(croquet)的谐音。

从诸说中不难看出,槌球竞赛方法和现代门球竞赛规则较相似,槌球游戏同现代门球运动有某种渊源关系。但是,现代门球运动并不就是槌球,它是日本人在槌球运动的基础上,逐步改革发展而形成的一项新兴的球类运动项目。



图 2

现代门球运动的发展概况

1983年全日本门球联合会指导部长上妻国秋先生率领的第一支门球访华团，先后访问了北京体育学院和上海体育学院，对门球运动进行了介绍、表演和比赛。在京逗留期间，日本友人还兴致勃勃地在首都天安门广场进行了表演，期望使更多的中国人对该项运动有所了解。此后，几乎每年都有日本的门球队来我国各大中城市进行访问交流，这对我国门球运动的迅速发展起到了积极的推广和促进作用。

1985年4月，国家体委在上海举办了第一期全国门球训练班，为各省市和中央机关培训了一批门球技术和裁判骨干。同年，经国家体委批准，将该项运动列为国家正式开展的运动项目并颁布了竞赛规则(草案)。从此，我国门球运动纳入了正式轨道，参加该项运动的人数迅速增长。

1986年秋，我国首届全国门球比赛在河北石家庄市举行，这对我国门球运动的迅速发展又起到了推波助澜的作用。

在此基础上，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。

据1990年不完全统计，现在我国参加门球运动的人数约有100万人之多。爱好者中离退休的老同志占多数。

在我们这样一个国家，恐怕还很少有一种体育运动象门

球这样在短短的时间内得到如此迅速的发展，运动技术水平取得如此快的提高。

究其原因，除了门球运动本身所具有的魅力和多功能外，国家对人民身体健康的关心，重视发展群众体育活动，以及当今社会人口老龄化也是极其重要的因素。

门球运动的特点及价值

一、门球运动的主要特点

门球运动是一项不受年龄、性别限制的集体体育项目。它的主要特点有：经济简便，讲究集体配合，温文尔雅，妙趣横生。

门球运动的场地器材简单，一块平整的土地或草坪，3只用圆钢弯成的球门，加上球棒、球号、码布即可。造价低廉、器具耐用。

在门球活动和比赛中，运动员和运动员之间身体不直接接触，互相间温文尔雅，不会出现碰撞和其它伤害事故。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。

打门球和弈棋一样，易学难精。入门后要再提高一步就不那么容易。难于精正是其趣味所在。越难越使人入迷，越迷越觉难，越难越研究，越研究越觉得变幻无穷，越变幻无穷越妙趣横生。

“红白两军对垒，厮杀逐鹿中原”，门球竞赛乍一看斯文平静，但两军之间斗智赛勇，打一球得想几球，知己知彼争夺激烈。场上局势跌宕起伏，时而风平浪静，时而波涛汹涌。

挥杆竞技，凝神冥想，中原逐鹿，贵在战术配合。门球运动需要思维敏捷，有智力游戏之称。门球运动是集体运动项目，

讲究众志成城。无论是平时练习还是对阵御敌，都需要相互理解和通力协作，来不得半点埋怨责怪和个人英雄主义表现。所以经常参加门球活动对陶冶情操，培养集体主义精神也十分有益。正是这些主要特点，使门球运动深受群众喜爱。它已走出老年人的“领地”，进入广阔的天地，中青年也加入了门球运动大军。

二、门球运动的健身价值

门球运动的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”。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，但击球的准确率要高。门球运动中力求精确的锻炼，随着技术水平的提高，人体的本体感觉的敏感度也得到了良好有益的锻炼和发展。

从生理上讲，本体感受器是本体感觉的外周部分，是埋在肌肉、肌腱和关节囊中的感觉神经末梢。运动中肌肉的缩短或拉长，都会对这些神经末梢产生压力刺激，使它们兴奋；兴奋沿传入神经及传导道，经低级中枢，传到大脑皮质中央前、后回中的动觉细胞，并进行分析综合活动。这些都对身心健康带来极大益处。

室外活动，阳光充足，空气清新，有利于人体的新陈代谢，挥杆击球，姿态舒展优美，人随球走心旷神怡，胜似闲庭信步，

一棒在手，杂念全消；击一妙球，烦恼全丢。

经常参加门球活动，可延缓老年人因年龄增长而带来的本体感觉机能的退化。

门球要打好，光有准确的击球技术是远远不够的，还必须在极短的时间内，对场上的形势和可能的发展趋势迅速作出判断，在可供选择的多种打法中找出最佳的战术配合，并用精练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。参加者通过运动，可以提高这些能力。

对老年人来说，门球活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“举杯邀明月，对影共三人”的孤独感，精神上产生一种负担。参加门球活动，头戴遮阳帽，肩扛球棒，身背水壶，成群结队，组成新的集体，特别是参加各种竞赛活动，几十上百人相聚在一起，大显身手，一比高低，更是其乐无穷，其趣无穷。切磋球艺，谈笑风生，“不知老之将至”。一位离休干部说：“门球使我想起了蹲在地上打玻璃弹子的童年时代，激发了我积极向上，争取胜利的竞争意识，给我提供了一个新的社会活动天地，它使我返老还童。”这种感受是许多老年人所共有的。

三、门球运动须知

1. 服从安排，遵守纪律

门球是一项集体性运动项目，参加这一活动，首先要有集体主义思想。

无论是平时活动，还是正式比赛，都要使大家相处在一个宽松和谐、互帮互助的良好环境之中，每一个人无论他年龄大小，过去担任的职务高低，都应以一个普通队员的身份参加活动，遵守纪律，服从队里教练员的安排和指挥，反对自由主义思想和行为。既要勤学苦练，对技术精益求精，充分发挥个人的作用，又切忌突出个人，将个人凌驾于集体之上。

2. 相互支持，相互尊重

要建立一个宽松和谐的环境，重要的是各人都要严于律己，宽以待人，虚心学习，相互切磋。特别是比赛受挫时，不要互相埋怨，而要相互谅解，相互支持，齐心协力。

3. 胜固可喜，败亦欣然

“参加比赛比取得名次更重要”。门球比赛自然要讲胜败，比赢输，但这不是参加门球运动的根本目的，因此，要有正确的胜败观，“胜败乃兵家常事”，应有“胜固可喜，败亦欣然”的气度。

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，因此，使产生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。

4. 合理安排，劳逸结合

虽然门球比赛运动量很小，但打门球极易入迷，“乐而忘返”是常有的事，所以要合理安排运动时间，更不要经常起早

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。

老年人参加比赛不宜过多过频，否则会带来身体和精神的负担。外出比赛更要注意休息和安全，做好赛前、赛中和赛后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。

怎样打门球

一、门球的比赛方法和主要竞赛规则

(一) 场地设施

门球场地为平整的土地或草坪，土地略带沙性。长25米(或20米)、宽20米(或15米)。四周界线称比赛线，用2厘米左右(允许误差 ± 0.5 厘米)宽的扁平白带代替，其宽度应算

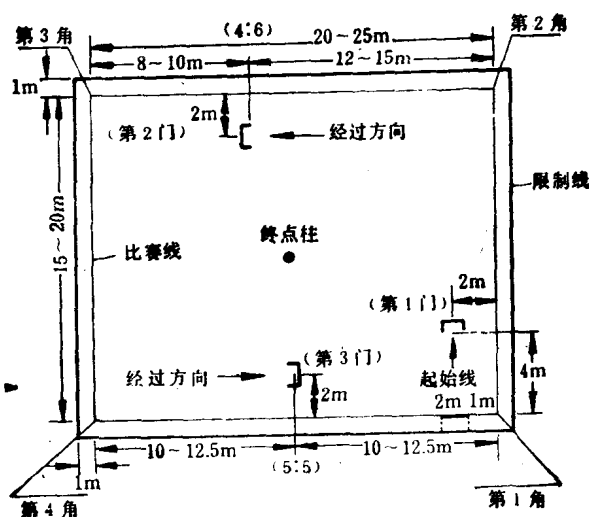


图 8

在场地面积内。白带要铺平紧贴地面用铁钉固定(图3)。

(二) 球门

场地内有3个球门,分别称为第1门、第2门、第3门,球门的位置按图3的规格设置。球门用直径1厘米的圆形金属物制成门形,高于地面20厘米,门柱间宽22厘米(图4),球门两立柱间的连线叫球门线,线宽1厘米。球门柱应钉在地面上。

(三) 终点柱

终点柱用直径2厘米的圆形平顶金属物制成,柱高出地面20厘米(图5)。

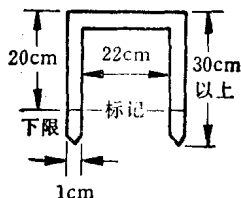


图4 球门

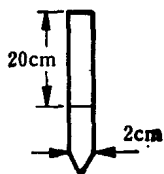


图5 终点柱

(四) 场地的画法和布置(以大场地为例)

先将长25米的白带拉直钉在地面上,称比赛线,线的右端和左端分别为第1角和第4角的一边。然后根据勾股定理取32.015米长为半径,分别以第1角和第4角为圆心向第3角和第2角方面划一圆弧。再取20米长为半径,用同样方法划一圆弧,两圆弧交叉点即为比赛线的第2角和第3角。最后再分别用比赛线白带将这4个角连结起来固定在地面上即成门球比赛场。