

门球打法十二讲

李 海 张之凡 著

西安电子科技大学出版社



数据加载失败，请稍后重试！

门球打法十二讲

李 海 张之凡 著

西安电子科技大学出版社

1988

致 读 者

《门球打法十二讲》与大家见面了，真令人高兴、欣喜，并寄予希望。

高兴的是，作者为老年人办了一件好事，为后人办了一件好事。这有利于指导老年人正确掌握门球技术，增加娱乐兴趣，获得心理滋补，促进身心健康。

欣喜的是，它将为门球运动理论普及与提高，起积极作用；它将为老年人人际交往，信息传递，心理充实，起积极作用；它还将为发展中日及各国老年人友情，起积极作用。

希望，我们老年人在当今深化改革的年代，像作者那样，不服六旬高龄，严肃认真，一丝不苟，不辞辛劳，孜孜不倦地伏案创作；像作者那样，不居革命先驱之功，为改革大业重新学习，勇于探索，再次创造，再做贡献。

希望，这本书能成为我们老年人喜爱的益友，康乐的伴侣，启迪的良师。

原陕西省体委副主席 张高学

一九八八年五月十二日

前 言

——献给爱好门球运动老年朋友的话

一、门球的历史

有的同志说门球是一种新的运动项目，其实它并不怎么新。如果从它的发展历史来看，倒可以说它是一种比较古老的运动（娱乐）项目，只是它现在的样子同它刚刚产生时候相比有些不同罢了。

关于门球的发源地目前有两种说法：一种认为门球始于中国的唐代，当时叫“捶丸”；另一种说法认为，门球始于法国，当时叫“槌球”，是一种球类游戏，13世纪传到英国，17世纪传到苏格兰和意大利，以后又传到美国，当时的燕京大学曾把这项游戏当作体育课的内容。但并没有发展起来，后来便销声匿迹了。

现在我们撇开门球起源问题不论。根据现有的资料来看，流传于欧美历史上的“槌球”同现在的门球极为相似，如场地的大小，设有球门和标杆，球体分为不同颜色，球棒的形状等等；在规则上，如过门、撞杆得分，并有续击权，以及闪击（当时叫“贴击”）的打法，甚至击球的姿势等等都大体相同或完全相同。以这些资料来分析，槌球和现在的

门球很可能是同一种球类项目。

现在就世界范围来说，日本是门球最发达的国家。1983年传到中国，起初是在北京、上海、哈尔滨、石家庄等城市试行，1985年向全国推广。由于门球自身的特点适合老年人，加之国内各级体育协会和老年人体育协会的积极推广，1986年参加这项活动的人数约为20万，1987年约为50万，仅一年时间人数就增长了一倍半。目前门球活动在国内已得到广泛发展。

二、门球活动对老年人的保健作用

中国80年代的门球活动正以大中城市为中心向小城镇发展，就以陕西来说，几乎每个县城都有了门球队，参加这项活动的人绝大多数是离退休职工。

为什么门球活动会受到老年人的喜爱呢？这是因为门球活动适应老年人的身体特点，参加门球活动丰富了老年人的生活，有益于老年人的身心健康。

我国实行离退休制度后，干部、职工男子60岁，女子55岁就要离开工作岗位，开始了他们“第二人生”的生活，此时他们的子女一般都离开他们独立生活。这时对他们来说，不可避免地会有孤独和空虚的感觉；而且人一到老年期，身体各个方面的功能自然进入了衰退的过程，同时，由于他们经过了多年辛劳（有的还历尽了无数艰难困苦），都不同程度地患有各种慢性疾病，于是在这些老年朋友面前就摆着这样的问题：如何使自己的晚年生活充实丰富些？如何延缓衰老过程？如何同疾病作斗争？门球活动之所以能得到老年人

的普遍喜爱，就是因为它能够在很大程度上帮助老年人解决上述那些现实问题。

1. 门球活动能使身体得到全面锻炼

老年人身体的各个系统（消化系统、呼吸系统和心血管系统）功能都有不同程度地减退，骨关节也有不同程度增生和硬化样改变的现象。参加门球活动，通过瞄准、击球、到位（走动或慢跑）、拾球等动作，可以使手、腕、臂、腿、腰、膝部和眼睛以至内脏都能得到锻炼。

老年人新陈代谢能力比较低下，体内营养（尤其是脂肪）趋于储存状态，容易发胖，身体发胖对老年人是极为不利的（容易引起心血管等方面的疾病）。坚持门球运动可以提高新陈代谢能力，增强心血管的活力，控制体重增加。这些对于老年人都是很重要的。

2. 门球活动具有显著的心理保健作用

门球是运动和娱乐兼而有之的项目。它不仅能锻炼人的身体，而且能娱悦参加者的情绪。打起门球来，人们就会忘记生活琐事带来的种种烦忧（甚至忘了病痛）；打起门球来，老年人的孤独感、失落感也消失了；老年人一旦进入打门球的行列，“老弟兄”、“老姐妹”的交往增多了。朋友和友谊是保证老年人心理健康的重要方面。

心理健康和人的身体健康有着密切的关系，它们可以互相促进，也可以互相破坏。所以老年人的心理健康对延年益寿是极为重要的。

3. 参加门球活动可以锻炼思维和记忆能力

门球活动很讲求战术和整体配合，这就要求参加者必须记住分布在场上十个不同号次的球所在的位置，并在球的不停运动中及时推算出它们的对抗关系、本方的互补关系，这样日复一日地练习就会增强脑细胞的活力，锻炼思维和记忆力，延缓衰老进程。

老年人要坚持每天锻炼身体，到户外呼吸新鲜空气，晒太阳。但根据老年人的身体特点，不能作剧烈运动，也不能过分疲劳，必须以轻、柔、稳为活动的基本原则。门球活动很适应老年人的特点。

门球同其他运动一样，具有很强的对抗性和趣味性，但门球没有运动员之间的拼抢、冲撞，不会损伤皮肉，不会造成过分疲劳，也不会给人强烈的精神（喜、怒）刺激。它的基本运动特点是：“运动而有闲，用力而有节，快乐而不激，用心而不苦”。门球运动确实是祛病延年的良方。也正因为如此，才会有成千上万的老年人同它结下不解之缘。这是广大老年门球爱好者的切身感受，也是本书作者的切身感受。

作 者

一九八八年六月

目 录

前言

第一讲 门球的击球（上）

——击球的准备动作……………（1）

一、持棒……………（1）

二、站位……………（2）

三、姿势……………（3）

第二讲 门球的击球（下）

——瞄准与击球……………（4）

一、瞄准……………（4）

1. 门球的瞄准要领是“四点成一线”……………（4）

2. 怎样瞄准……………（5）

二、击球……………（8）

第三讲 门球战术与“上手球”……………（11）

一、“上手球”的由来……………（11）

二、“上手球”、“下手球”的关系与
门球的战术……………（12）

第四讲 门球的接力法……………（14）

一、什么是接力法？……………（14）

二、接力法的基本形式——直线式与
错位式……………（14）

三、接力和打“折线球”	(17)
四、靶球到位	(18)
五、判断和接力	(20)
第五讲 门球的调位法	(23)
一、什么是调位法?	(23)
二、撞击调位	(23)
1. 配合型撞击调位	(23)
2. 非配合型撞击调位	(24)
三、撞门柱调位	(29)
四、斜线过一门调位	(30)
第六讲 门球的连击法	(33)
一、什么是连击法?	(33)
二、怎样制造连击球?	(33)
三、做连击球的对象与时机	(34)
第七讲 门球的送球法	(36)
一、什么是送球法?	(36)
二、结阵形送球法	(37)
1. 结阵的位置、环境和时机选择	(37)
2. 两球的距离与阵形	(37)
3. 结阵的到位方式	(38)
三、上手球与下手球的关系问题是送球法	
斗智的核心	(40)
1. 副球的转移方向必须绝对正确	(40)
2. 送球时推算攻击对象和回避对象	

基本要领·····	(41)
3. 二球结阵送球的攻防机率·····	(41)
四、副球转移宁敛勿纵·····	(45)
1. 力求适度, 宁敛勿纵·····	(45)
2. 副球出界, 祸及全局·····	(45)
3. 全局意识和整体意识淡薄是副球 转移出界的重要原因·····	(48)
第八讲 门球的破坏法 ·····	(49)
一、什么是破坏法? ·····	(49)
二、破坏的重点对象·····	(50)
三、破坏的方式·····	(53)
1. 配合型破坏方式·····	(53)
2. 非配合型破坏方式·····	(54)
第九讲 门球的回避法 ·····	(57)
一、门球回避问题的由来·····	(57)
二、回避是摆脱困境的唯一出路·····	(57)
三、回避法·····	(58)
1. 安全区的选择·····	(58)
2. 回避球的落位·····	(60)
第十讲 门球的布局法 ·····	(61)
一、什么是布局法? ·····	(61)
二、布局法的具体要求·····	(61)
1. 有利于“要隘”的争夺和防守·····	(61)
2. 与本队球保持有效联系·····	(63)

3. 调整本队原有布局.....	(63)
4. 回避对方的上手球.....	(66)
三、门球运动员的配合意识.....	(69)
第十一讲 门球的围困法.....	(71)
第十二讲 门球的战略问题.....	(73)
一、门球战略的分类.....	(73)
二、门球的开局与结局的战略问题.....	(74)
1. 开局阶段的战略对抗.....	(74)
2. 结局阶段的战略对抗.....	(78)
后记.....	(83)

第一讲 门球的击球（上）

——击球的准备动作

击球是门球的基本技术，也是门球战略战术的基础，所以本书的开篇必须谈击球。击球的全部动作由五大要素组成，我们以上、下两讲加以阐述。本讲主要讲击球的准备动作，包括：持棒、站位和姿势三个要素。

一、持 棒

所谓持棒是指怎样正确地把握球棒，以利于准确地击中自球的中心点。持棒击球必须注意以下几点：第一，两手的分工。一般右手在下，左手在上。右手的主要功能是正确地挥动球棒，左手的主要功能是把稳棒杆，为了便于发力，右手虎口朝下，为了辅助右手挥棒，左手虎口也应朝下（也有左手虎口朝上的，那就只能起把稳棒杆的作用，而不能辅助右手挥棒）。第二，右手是挥动球棒的主要承担者，所以运动员必须特别重视右手的握法。首先，右手尽量握于棒杆的下部，其好处是便于控制棒杆，把击球时棒杆的左右摆动幅度控制到最小限度。至于右手与左手之间的距离，远些近些各有利弊，运动员可根据自己的习惯选择，不必拘泥。其次要自然。有些运动员右手的掌心端向前或端向左，这就增加

了按准确方向挥动球棒的难度。正确的握法应当是同两手自然下垂或走路时两手前后摆动一样，掌心向左略偏前方，这样才能顺乎生活常态，挥动球棒的方向也相对易于控制。

持棒击球问题上的困难是如何把稳球棒，不使它在挥动时产生左右摆动。我们认为球棒摆动的主要原因是：站位和击球姿势不正确，挥棒时感到别扭；发力部位不正确，过多地用大臂发力；两腿乏力，身体不稳定；以及由呼吸引起的身体轻微颤动等。针对以上情况，运动员除了注意调整自己的站位和击球姿势以外，要注意以下四点：第一，持棒击球时最好大臂夹紧些（至少要夹紧控制棒杆的左臂），主要用小臂和手腕发力。大臂不悬，球棒就易于控制了。第二，锻炼两腿以增强其在击球时支撑全身的能力。第三，击球时闭气。第四，出棒击球时右手握紧些。

二、站 位

所谓站位就是运动员击球时所站的方位问题。他要求运动员的双腿以至整个身体处于一个瞄准、击球的最合理的位置。正确的站位，首先要求站稳，使运动员的四肢以至整个身体处于平衡、自然、协调状态；其次要站正，从双腿到双臂、双手，以至两眼尤其是鼻尖要正对目标，以尽量避免视觉和挥棒的误差。

在实践过程中，我们往往会看到一些运动员由于忽视站位而造成击球偏位。其主要原因是没有从理论上解决站位的认识问题，没有把站位当作击球整个过程的组成部分和命中目标的要素之一，所以平时很少认真练习。熟练、从容而正

确地完成站位会强化运动员击球的信心，如果由于一时疏忽没有站好位，运动员在击球时会不可避免地产生心态慌乱。站位问题也是影响运动员技术发挥的重要因素。

三、姿 势

这是与“站位”相继发生的另一个击球前的准备动作。目前所见到的击球姿势有直腿曲身式、骑马式、跨步式（或弓步式）和侧身式（即“平行击打法”）。其中第一、二种所见最多。在常见的几种姿势中也大同小异，不尽一致。如果跳出上述几种类型的圈子来观察，恐怕可以说是一个人一个样子。

姿势也是击球过程的一个组成部分，是命中目标的要素之一。但这个要素与“站位”不同的是它的可变性比较大，运动员在这个问题上不必刻意模仿他人。但不管采取何种姿势都必须以便于瞄准和正确发力为原则。

值得注意的是最近社会上提倡侧身式（即所谓“平行击打法”）击球姿势。这种姿势是运动员与目标方向侧身站立，双脚与肩同宽呈“八”字形，上身稍低，球棒平行于两脚尖前方左右摆动，击打自球，使它由身体的正前方向左滚去。从理论上讲这是比较合理的击球姿势，因为这种击球姿势不但美观而且对掌握和提高技术非常重要（参阅人民体育出版社：《门球答疑100题》一书），所以应当提倡。但对这种姿势，如同其它球种一样，强调侧身击打姿势决不意味着要求每个人的姿势都一模一样，排斥个人的特有风格。

第二讲 门球的击球（下）

—— 瞄准与击球

一、瞄 准

1. 门球的瞄准要领是“四点成一线”

所谓瞄准就是通过正确的视觉将目标、自球和棒头三者联结在一条直线上。但是三个物体的联结绝不可误解为“三点成一线”。打门球与射击是不同的。射击的瞄准是目标、准星、缺口“三点成一线”，而门球的瞄准与射击瞄准不同点就在于它增加了一个要素——自球。射击的枪弹装在枪膛里，是不参与瞄准的。而门球的“枪弹”——自球是明摆在场地上的，它必须参与瞄准。

棒头的两个端面的中心是距离24厘米的两个点，而有些运动员则在观念上把它说成是一个点（即棒头前端面的中心点）。尽管他们在击球时也留意棒头的前部同后部的关系，但终究还是受“三点成一线”的束缚，往往只顾棒头的前端面而忽视后端面。这样的现象至今仍不少见。

棒头前后的两个点如同地面上自球和目标的两个点一样，都自成一条直线，而且都是固定不变的。运动员瞄准的任务就在于把这两条直线联结成一条直线。从这个意义上也

可以把门球的瞄准叫做“两线成一线”。

2. 怎样瞄准

“四点成一线”的瞄准过程是：首先将自球和目标看在眼里，然后用眼从目标到自球“划”出一条直线，并使这条线从自球的中心延伸出来，最后将棒头端端正正地放在这条直线上。这就构成了“四点成一线”，瞄准过程也就最后完成了。

完成“四点成一线”的困难是棒头后端面这个“点”在运动员的视野以外（被棒杆下端所遮挡）。因此在瞄准时须把棒头的“前脊部中心线”与棒杆的结合点（见图1）当作棒头后端面的“点”来使用。但问题是这两个“点”之间的距离还不到11厘米，两点的距离过短，微小的误差不易觉察。这就要求运动员刻苦练习，不断提高瞄准能力。

有的门球运动员使用“间接瞄准法”也很有效。这种瞄准法的要领有三点（图2、图3、图4）：（1）首先举杆，使棒杆与棒头两轴线（参看图1）所形成的平面垂直于地面，并使他球（或其他目标）、自球中心和棒头瞄准线的端点三点连成一条线；（2）调整棒头后部，运用间接瞄准线，在击球前使上述三点和棒尾脊部中心线的端点（图4中的a、b、c、d）连成一条线；（3）图2中的“间接瞄准线”是在棒头后部绘制（或用纸粘贴）的两条对称线。当手握棒杆用双眼（不能用单眼）通过棒杆下端向棒头后部观看时，这两条线恰好与棒杆下端的轮廓线相吻合。这时如果棒头瞄准线的端点同自球、目标中心面连成一条直线，则表明“四点成一线”的瞄准过程已经完成。用通俗的语言来说（当然不可能是十分严密的），“间接瞄准法”就是把在视觉上