

怎样打曲棍球

尹玉峰 著

人民体育出版社



怎样打 曲棍球

尹玉峰 著

人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目(CIP)数据

怎样打曲棍球/尹玉峰著:人民体育出版社,

1999

ISBN 7-5009-1743-0

I. 怎… II. 尹… III. 曲棍球运动-基本知识

IV. G849.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 07442 号

怎样打曲棍球

作者: 尹玉峰

出版发行: 人民体育出版社

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号(天坛公园东门)

电话: (010)67143708(发行处)

传真: (010)67116129

电挂: 9474

邮编: 100061

经销: 新华书店

印刷: 中国铁道出版社印刷厂

开本: 787×1092 1/32

字数: 91 千

印张: 5.25

印数: 001-3,100 册

版次: 1999 年 10 月第 1 版 1999 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-5009-1743-0/G·1642

定价: 8.00 元

购买本社图书,如遇有缺损页可与发行处联系

目 录

第一章 曲棍球运动发展史

一、	古代曲棍球运动的起源.....	(1)
二、	现代曲棍球运动的发展.....	(3)
三、	我国曲棍球运动的起源.....	(7)
四、	我国曲棍球运动的现状.....	(14)

第二章 基本设备与竞赛规则简介

一、	场地及画法.....	(17)
二、	球门.....	(21)
三、	球.....	(22)
四、	球棍.....	(21)
五、	守门员护具.....	(23)
六、	竞赛规则简介.....	(23)

第三章 基本技术

一、	基本握棍法.....	(32)
二、	击球.....	(33)
三、	轻击球(前臂击球).....	(36)
四、	反手击球(反棍击球).....	(37)
五、	推球.....	(38)
六、	推挑球.....	(41)
七、	挑球.....	(42)
八、	停球.....	(46)
九、	垫击球.....	(49)
十、	单手技术.....	(49)
十一、	运球.....	(52)
十二、	反棍弹击.....	(56)
十三、	守门员技术.....	(56)

第四章 战术

一、	总的战术打法·····	(64)
二、	基本战术·····	(66)
三、	战术阵型的选择·····	(107)

第五章 训练原则、一般训练方法与手段

一、	训练原则·····	(111)
二、	一般训练方法与手段 ·····	(115)
(一)	单人练习·····	(115)
(二)	双人练习·····	(118)
(三)	三人练习·····	(120)
(四)	多人练习·····	(122)
(五)	对抗性训练手段·····	(124)

第六章 教练员

第一章 曲棍球运动发展史

一、古代曲棍球运动的起源

曲棍球的全称叫草地曲棍球，也叫硬地曲棍球。它是最古老的体育运动之一，有着悠久的发展史。

关于曲棍球的起始，在国际上众说不一，能够旁证曲棍球起源的文物和史料，在许多国家都有所发现。大多数人认为，曲棍球运动起源于古波斯，在英国得以发展和传播。

早在两千多年前，古波斯就已经进行过类似曲棍球的比赛活动，从而使这项运动经过漫长的演变和兴衰而得到流传。当时这项运动已经得到初步发展，并具有一定的特点，它的玩法和形式也逐渐受到群众的欢迎。当时在古波斯进行的曲棍球比赛，尽管形式简单，打法粗糙，但却同现代的打法有许多相同之处。那时就用一端弯曲的木棍，在地面上追打一个小圆球，并极力试图把球打入对方用两根立棍作为标志的球门。据说当时在著名的诗人赛那马(Shanama)、尼扎米(Nizami)和牙米(Yami)等的诗篇里，对曲棍球运动都有描述。

在希腊也发现记载曲棍球的文物：1922年在雅典希密斯壁画上发现一幅浮雕，有六个人在玩曲棍球，其中有两人在争球，另外四个人手持球棍在观望。据考，这幅浮雕是狄密斯托克利将军于公元前478年所建，这就把有关曲棍球运动的记载向前推进了大约四百年。那么，希腊的曲棍球活动是受古波斯的影响，还是保持了古希腊原有的本色独树一帜？这很难考证。不过，可以肯定地说，早在两千四百多年前，人类就开展了类似曲棍球的运动。

美洲的印地安人中，也有对他们祖先从事曲棍球游戏的记载和传说。

比较晚些的史料和纪念物，可以追溯到12~16世纪。12世纪初，出现了一种苏格兰人称之为“Shinty”的类似曲棍球的游戏，即学生式的曲棍球运动，爱尔兰人把这项运动称为“hurley”。威尔士和英格兰人则开展一种“bandy”类似曲棍球的运动。那时伦敦的学生也开展一种曲棍球运动，他们称之为“草地球”(Ball in the Field)。到亨利三世(1216~1272年)，还建立了皇家俱乐部，取名“玩球俱乐部”(Club Ball)。这项运动在英国南部一直盛行，到14世纪末，在爱德华三世达到鼎盛时期。这一时期的活动对于16世纪的Hockey运动(曲棍球)有着重要的影响。

我们还可以从各种史料记载和文物中看到曲棍球的活动，如：

放在丹麦首都哥本哈根人民博物馆里的一只镀金花瓶，在瓶上雕有两个男人手持球棍正在争球的图案。该花瓶为14世纪的产品。

爱尔兰女王凯萨琳·莫尔送给她的朋友50个比赛用球以及

同样数量的球棍，作为生日贺礼。

在苏格兰国王亚力山大举行加冕典礼的庆祝会上，也进行了曲棍球比赛，以示庆贺。

尽管历史上各地类似曲棍球运动的名称不同，打法也有所差异，但基本形式却完全一致，都是用一端弯曲的木棍，去击木质的圆球，并以击入对方球门为最终目标。这不仅构成曲棍球的基本特点，而且是现代曲棍球运动的基础。

二、现代曲棍球运动的发展

一般认为，现代曲棍球运动主要是在英国发展推广起来的。早在19世纪初期，英国的中、小学首先开展了曲棍球活动，并逐渐在英吉利三岛将类似的曲棍球运动统一称之为“Hockey”。在这种活动推动下，于1852年出版了世界上最早的一本关于曲棍球的书，书名叫《曲棍球竞赛规则》(Rules for the game of Hockey)。其实该书并非完全讲规则。全书共分八章，有关学生参加比赛的方法，队的划分组成，有关比赛用具和服装等等，都分别作了说明。关于比赛的规则只有简单的十一条。

最初的规则将参加比赛的人数作了较为灵活的规定，每方上场人数为13~30人，但双方同时上场人数必须对等。没有换人的规定。

规定球门的大小如同足球的球门，因为当时足球已经很盛行。在曲棍球发展过程中，受足球影响较大，相似的规定很多。

规定以中线争球的方式为开球和每次进球后的重新开球。这一规定一直延用到 1979 年 9 月，以后才改变由中线发球。

那时还规定可以用身体任何部位停挡球，只是不允许抓球和抛球，不准用反手击球，也不许从左侧抢球和击球，这主要是为了安全。

当时的球场只有端线而没有边线。球出端线继续比赛，如果攻方打出端线即为死球。

最有趣的规定是：用罚款的方法来确保运动员尽可能地去遵守规则，规定每犯规一次罚款一先令。

那时的裁判员是手举小旗子在场内随球跑来跑去进行工作的。

这些规定对后来曲棍球运动的发展起了重要的推动作用，也为规则的制定和完善打下了基础。

1875~1876 年，首先在英国南部成立了第一个曲棍球俱乐部。到 1886 年成立了曲棍球协会(Hockey association)，同时制定了较为统一的简单规则，开展了比赛活动。曲棍球器材、比赛方法等逐步完善。早在 1883 年就规定球只能采用木质或硬橡皮材料制做，其他质料的球不能使用。

1889 年进行了第一次国际性的比赛，当时只有英格兰、苏格兰和北爱尔兰参加了比赛。这次比赛不仅使曲棍球运动得以推广和扩大了影响，而且使运动本身达到进一步的统一且又别具风格。比赛促使规则更加完善合理。

1890 年以后，由于比赛的推动和主要受足球的影响，使比赛规则发生了很大变化：把双方参加比赛的人数固定为 11 人；场

地有了明显的界线和大小尺码，规定长 100 码、宽 60 码，同时增加了有关球出端线罚角球的规定；球出边线执行滚入边线（用手）的规定。球门缩减为宽 4 码、高 7 英尺（此规定至今未变），并把足球比赛中越位的规定用到曲棍球比赛中来。为了安全起见，从这时起，规定比赛中任何队员都不得举棍超肩。

对于曲棍球的发展起决定性作用的是出现了射门区的规定。射门区半径当时规定为 15 码（现为 16 码）。只有在这个区域内才能射门得分。这一规定的创建给曲棍球的发展带来生命力，也使它别具一格而区别于其他球类比赛。它不仅使比赛形式发生根本变化，而且使防守和进攻的焦点集中在这一区域内。从这时起才真正建立起“战术”这个概念。随后在这一基础上，于 1901 年开始出现罚短角球的规定，形成了现代曲棍球的独特风格，把竞赛引向玄妙和趣味之中。

19 世纪末，法国、丹麦、德国和捷克斯洛伐克、比利时、西班牙等国，都先后受英国影响，间接或直接引进曲棍球运动。随着大英帝国的向外扩张，现代曲棍球运动逐渐流传于世界各地，至今，所有曾是英联邦的国家和地区都在开展曲棍球运动。

相传丹麦的曲棍球运动是由革但斯克体育学院教授克努德森（Knudsen）于 1899 年从英国带回两根球棍和几个球而传播的。据说 20 世纪 60 年代出任丹麦国家曲棍球协会主席的霍尔斯特就是当年第一批学员中最出色的一个。

1899 年，德国在柏林举行了第一次全国性的曲棍球比赛，有趣的是，参加比赛的都是女子，到 1900 年才有男子的比赛。所以有人说，德国的曲棍球运动是女子先于男子。后来前民主德国和

前联邦德国都对曲棍球的发展给予极大关注和重视。在 1972 年第二十届奥运会上，前联邦德国队以 3:0 战胜荷兰后又以 1:0 战胜上届冠军巴基斯坦而荣登冠军宝座，从此前联邦德国跻身于世界强队之中。德国统一后，仍是世界高手。

曲棍球在英国早为女子所喜爱，并在 1901~1902 年期间成立了女子曲棍球协会，同时开展了比赛活动。到 20 世纪初期，英国大约有近两千个曲棍球俱乐部，其中从事曲棍球运动的女子就有近 6 万人。

美国的曲棍球运动开展得比较晚，是 20 世纪 50 年代初兴起的，据说是由一名来自英国的女学生 M·K·阿莱比小姐传播而开展起来的。所以，至今在美国，曲棍球运动多为女子所喜爱，从事活动的女子人数远远超过男子。

到 20 世纪初期，曲棍球运动已发展为独特而有趣的体育项目，越来越受到世界各地人们的喜爱，成为世界性的体育竞赛和交往的项目。

从第四届奥运会开始，曲棍球被列为奥运会正式比赛项目。首先获得奥运会曲棍球金牌的是英国队(1908 年)。

亚运会从 1958 年的第三届开始也有了曲棍球比赛，除首届金牌被印度队获得外，直至第九届亚运会，巴基斯坦队连续六次获得冠军。而第十届亚运会上，韩国队异军突起，以天时、地利之优势，力克群雄，男女双登榜首。

从 1982 年的第九届亚运会起才有正式女子曲棍球比赛，印度队摘取了首届桂冠。

据不完全统计和国际曲联 1982 年所公布的资料，世界上大

约有100多个国家和地区开展曲棍球运动。国际曲联拥有80多个会员协会。除奥运会和亚运会外，还有世界杯赛、世界青年杯赛、冠军杯赛、洲际杯赛和亚洲杯赛。自1987年开始还增设了女子世界杯赛和亚洲杯赛。

70年代在欧洲许多国家都流行一种室内曲棍球运动，也称6人曲棍球，场地、球门的大小如同手球，也有射门区，但没有边线，而是用边挡板，高6厘米，利用边挡板反弹如同冰球，是很重要的战术手段，其余规定如同11人曲棍球。1978年还举行了欧洲杯比赛，西班牙获首届冠军，荷兰、德国、英国、比利时都派队参加，在此之前西班牙曾两度举行邀请赛。也许是为了冬季避寒才从室外移到室内。日本于70年代推行过6人曲棍球，在室外进行，规则场地设施如同室内曲棍球。1976年恩田昌史(天理大学教授)专著《六人曲棍球》一书，把室内曲棍球的技术、战术、装备及有关比赛情况向国人介绍，全书共284页，不知何故此艺至今未能在世界推广，不过西班牙到1994年仍有全国比赛。

三、我国曲棍球运动的起源

曲棍球是我国古代曾经盛行过的球类活动之一。从古代的一些记载和诗文、雕塑、绘画中常发现有关于曲棍球的描述。虽然它们只是零零散散的，不详尽也缺乏系统性，但我们仍可以从这些史料中看到我国古代曲棍球运动兴衰的基本情况。

远在唐朝初期，宫廷中就非常盛行打曲棍球，而且多为宫女所为。史称的“步打球”即为我国古代曲棍球运动。到北宋时期

则称为“步击”。唐宋时期与曲棍球同时盛行的另一项球类运动是马球。关于马球的掌故和记载史见很多，也很具体，但往往由于曲棍球和马球仅区别于“马”“步”的一字之差，而引起许多学者的误会，一律视为马球。唐朝时期，人们有时把马球叫做“马打球”，而把曲棍球叫做“步打球”，用步字区别于马字，既形象又简练。到宋朝时，马球和曲棍球亦很兴盛，但也因为它们相似，一个马上，一个马下，史料记载及文人作词赋，常把两者混淆。《宋史·礼志》在记述马球盛况之后附加一句话：“尚有步击者，时令供奉朋戏以为乐。”可见当时马打球与步打球同样盛行。善此技者，能“马打”亦能“步打”，因而当时的记载和诗词中常把两者混同描述，而没有加以区分。可以推测，当时的曲棍球运动是从马球中分离出来的，唐宋时期视为同一技艺，且多为宫女所为。尽管如此，当时仍有许多诗词、文物较为详尽地记载和专门描述了人们从事曲棍球运动的情形。

在公元775年，唐代诗人王建曾作宫词，详细地描述当时打曲棍球的情形。写道：“殿前铺设两边楼，寒食宫人步打毬。一半走来争跪拜，上棚先谢得头筹。”其中第一句的“殿前铺设两边楼”，意为在殿堂庭院的空地上设立两个球门；第二句“寒食宫人步打球”，意为寒食节这天宫女们打曲棍球，“宫人”即宫女，“步打球”即特指曲棍球；第三句的“一半走来”即指比赛在人数对等的双方之间进行，故而才有“一半”之说；最后一句，即表示坐在棚内观看的皇族要臣首先奖赏打进第一个球的一方，“得头筹”即为第一个进球，因上棚有赏所以才“一半走来”行跪拜之礼。王建的另一首诗是：“对御难争第一筹，殿前

步打背身球，内人唱好龟兹急，天子龙舆过玉楼。”诗中形容竞争(对御)的双方很难打进第一个球，“殿前步打背身球”，也是指的曲棍球，在当时也有把曲棍球说成背身球或弓身球的。

五代时期，西蜀孟昶的妃子花蕊夫人费氏颇爱打曲棍球，亦常作诗赋以记之：“小池场近曲池头，宜唤勋臣试打毬，先向画廊排御幄，管弦声动立浮油。”

到了宋朝则把曲棍球简称为“步击”，但没有较详尽的记载和描述。这一时期也许是因足球的兴起、盛行，《史记》、诗赋多记述之，也许是由于马球和曲棍球移于军中而逐渐失去文字记载。

《宋史·札志》有这样一段记述：

打毬本军中戏，太宗令有司详定其仪，三月，会鞠大明殿。有司除地竖木，东西为毬门，高丈余，首刻金龙，下施石莲花坐，加以采缡。左右分朋，主之以承旨。二人守门，卫士二人持小红旗唱筹；御龙宫锦绣衣，持哥舒棒，周卫毬场殿阶下；东西建日月旗，教坊设龟兹部，鼓乐于两廊，鼓各五，又于东西毬门旗下各设鼓五、阁门豫定分朋状取裁。亲王近臣节度防御团练使刺使驸马都尉诸使司副使供奉官殿直悉预。其两朋官宗室节度以下服异色缡衣，左朋黄襦，右朋紫襦。打毬供奉官左朋服紫缡，右朋服绯缡，乌皮靴冠以华插，脚折上巾……”

这一段记述虽然没有专指打曲棍球，但却说明打球已成为军中练兵的重要手段，有明确的规定，比赛亦很壮观：首行有司除场地中的竖木，建球场，并在东西设球门且门上刻龙，门下饰石莲花座；比赛分两队进行(左右分朋)，主之以承旨二人守门”，

说的是指定两人为守门员；“卫士二人持小红旗唱筹”，大概指的是有两个裁判员，以挥旗呼喊来控制比赛的进行；也许是双方各设一名摇旗呐喊者，来指挥全队向对方进攻。理解成裁判员之说，好像更为贴切。因两百多年以前英国出版的一幅打曲棍球的版画上，在众多的球员中就有一名持小旗者，版画的说明中明确指出：持小旗者为裁判员。

宋徽宗也曾作宫词来描述打球：

宫人击剑斗乘骑，（宫女们击剑和赛马）

宝带幘头烂锦衣，（服饰华丽）

凤尾杖交团月合，（持杖击球）

龙门毬过一星飞。（球如流星穿越球门）

另一首：缘径平平摆地尖，花毬亭下总相兼，时来奋击争多少，格令输赢不畏严。

这些诗词中没有确指是打曲棍球，但也并没有排除这种理解的依据。然陆游的一首词就明确地指出是曲棍球，而且习于军中：

……四十从戎驻南郑，酣宴军中夜连日。打球筑场一千步，阅马列廐三万匹。

“打球筑场一千步”，指的是打球而不是建筑球场，形容球场方圆上千步。在“夜连日”的欢宴中以奔筑千步的打球为乐。

“阅马列廐三万匹”，说的是三万匹马列阵以欢阅打球，足见观者之多，气势之大。

唐代还留下许多文物记载着当时打曲棍球的情形：当时的“步打球”形象被织在两条花毡上。这两条花毡各长 2.36 米，

宽1.24米，四周织有花朵，中央各织一个儿童，其左手持一球棍，做接球状态，现存日本古都奈良正仓院博物馆。《正仓院御物图录》说明上，把这个儿童叫“唐子样”，汉语即“中国儿童”。这也许就是史传所称的“内园小儿学打球”中的长安“内园小儿”。这幅图反映了公元8世纪60年代之初的唐代曲棍球。

还有一个雕有打曲棍球图案的彩色花瓶，现存大英博物馆。据考，花瓶出自唐代初期。

我国的藏史把曲棍球称为普鲁球。“Pulu”这一字音同唐代“内园小儿”称措撸球的叫法很接近。措撸球即为步打球的别称，也就是曲棍球，“措撸是根据动作的形象而得名。同时普鲁(Pulu)又和波罗(Polo)发音非常相近。“波罗”意为马球。藏史把曲棍球称为“普鲁”，而把马球称为“波罗”。其实“Pulu”和“polo”一并举世，两者无细分，统称为“波罗”的可能性很大。

北宋以后的曲棍球运动经过一段时间的衰落过程，逐渐从宫廷流传于民间，加之宋代足球非常盛行，史料中渐失记载。但民间的曲棍球运动并没有完全失传，奇迹般地保留和发展了曲棍球运动的是居住在内蒙古东北部嫩江流域的达斡尔族人。这项运动在达斡尔族人民生活中占有一定的地位，而且世代相传，成为特有的民族传统体育活动。

很久以前(因达斡尔族本身没有文字，因而无法考证其年代，只凭世代传说)，达斡尔族人就盛行一种称为“贝阔”(译音)的球类运动。“贝阔”译为汉语即“曲棍”。其竞赛方式同古代曲棍球有着密切的联系，又同现代曲棍球运动极为相似，它也是