

学会打地掷球

高张
卫淑玲
吴李
立春靖
编著



9.9

How To
Play Bocce

民主与建设出版社

6849.9
40

396156

学会打地掷球

高 卫 吴立春 编著
张淑玲 李 靖

TV16/17

民主与建设出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会打地掷球/高卫 吴立春等主编. - 北京: 民主与建设出版社, 1999.2

ISBN 7-80112-099-X

I. 学… II. ①高…②吴… III. 保龄球运动-普及读物
IV. G849.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 39179 号

责任编辑	金 澜
封面设计	寸草心图文公司
出版发行	民主与建设出版社
电 话	(010) 65275953
社 址	北京东城区东厂胡同 1 号
邮 编	100006
印 刷	北京飞达印刷厂
开 本	787×1092 1/32
印 数	0001-6000
印 张	3
字 数	59 千字
版 次	1999 年 2 月第 1 版 1999 年 2 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 7-80112-099-X/G.124
定 价	4.80 元

注: 如有印、装质量问题, 请与出版社联系。

前 言

随着改革开放政策不断深入，我国的经济发展异常迅速，人民的生活水平也得到了普遍的提高，在这种形势下，人们的观念和需求也在改变，追求新的生活方式已成为一种时尚，增进健康水平、延年益寿是人们的最大愿望。因此，体育文化娱乐活动构成了人们生活内容的重要组成部分。为适应这种形势，为提高我国全民的身体素质水平，国家体育总局在全国开展了全民健身运动，使各种不同形式的体育活动得到了蓬勃的发展。

目前，全国不同层次、不同年龄的亿万人民已被吸引到这些活动中。为了适应这种需要，北京体育大学的部分教师编写了网球、保龄球、地掷球、门球系列丛书，以通俗的技术理论和实践经验对大家进行指导，使初学者通过阅读掌握最基本的技术和战术，从而提高其趣味性和达到增进身心健康的目的。

这套系列丛书在编写过程中难免有误，恳请读者指正。

张来霆

1999年1月

目 录

一、 地掷球运动概述	(1)
(一) 地掷球运动的起源与发展	(1)
(二) 世界地掷球运动开展概况	(2)
(三) 中国地掷球运动开展概况	(4)
(四) 地掷球比赛方法介绍	(6)
二、 地掷球技术	(9)
(一) 握球技术	(9)
(二) 掷滚靠球技术 (PUNTO)	(11)
(三) 掷抛击球技术 (VOIO)	(13)
(四) 掷滚击球技术 (Baffa)	(16)
(五) 掷小球技术	(18)
(六) 练习方法介绍	(20)
三、 地掷球战术	(31)
(一) 制定战术的因素	(33)
(二) 基本战术	(34)
(三) 集体战术	(43)
四、 地掷球竞赛规则	(51)
第一条 比赛场地	(51)
第二条 比赛场区	(52)
第三条 比赛和比赛队	(53)
第四条 比赛计分	(54)

第五条	大球和小球	(55)
第六条	比赛开始和掷小球	(56)
第七条	掷大球：滚靠——滚击——抛击	(57)
第八条	试投	(59)
第九条	掷滚靠球	(59)
第十条	球位移（掷滚靠球时）	(60)
第十一条	掷滚击球	(61)
第十二条	掷抛击球	(62)
第十三条	有利原则	(63)
第十四条	比赛中断	(63)
第十五条	固定端板	(64)
第十六条	运动员的权利和义务	(64)
五、	地掷球裁判知识.....	(65)
(一)	对掷大球的判断和处理	(65)
(二)	对比赛特殊问题的处理	(68)
(三)	比赛术语和手势	(70)
(四)	地掷球竞赛办法和计分方法	(85)

一、地掷球运动概述

(一) 地掷球运动的起源与发展

地掷球运动在欧美和大洋洲被都称之为“博切”球(BOCCe),是一项具有悠久历史的体育项目。据史料记载,地掷球运动起源于公元前五千年的古埃及。那时,人们用石头磨成圆形的球,作为一种娱乐方式进行投掷游戏,由于这种游戏方法简便易行,兴趣浓厚,很快被人们所喜爱并广泛流行起来。在古罗马时期,奥古斯都王本人就爱好地掷球运动,并倡导和鼓励人们在广场和马路上进行这种游戏。到中世纪,这种游戏在西欧诸国兴起,节日里,广场上到处可见人们聚集一起玩球的情景。许多王公贵族也都精通此术,如在英国女皇伊丽莎白一世的宫廷里常进行地掷球游戏,海军上将德雷爵士还是一名出色的选手。农闲时,这种游戏更是广大农民喜爱的娱乐活动,他们用橄榄木制成的硬木球代替石头球玩耍。到了19世纪末,现代地掷球运动在欧洲得到进一步发展。这一时期,由于欧洲移民的大量迁移,这项运动便随之传到南美、北美和大洋洲等地,并被当地人们所接受。随着社会的发展,世界各地的地掷球日渐普及并形成了一定的规模。如欧美一些国家相继成立了地掷球协会和俱乐部,制定不同的竞赛规则与玩法,做球的材料被金属和合成塑料所代替。球的大小、重量、圆度等都有一定的规格要

求，而且球的色泽美观多样。这标志着地掷球由原来简单的娱乐活动逐步演变成竞技性体育项目。1983年，国际地掷球联合会在瑞士基阿索成立，并召开了首届代表大会，欧美共有13个国家出席大会，中国和波兰派观察员列席了会议。会议通过选举瑞士律师焦瓦尼·巴焦为主席，制定了国际地联章程和统一的竞赛规则，并决定举办世界锦标赛。

目前，国际地掷球联合会会员国由最初的8个，发展到现在近50个，遍布世界各大洲。国际地联是国际奥委会承认的单项体育组织，国际奥委会主席萨马兰奇曾向国际地联领导人表示，如其成员国达50个以上，可考虑将地掷球列入奥运会比赛项目。故国际地联正在通过各种方式为地掷球早日列入奥运会竞赛项目而积极努力。

(二) 世界地掷球开展概况

欧洲是现代地掷球运动的发源地，有近百年的历史。自从1953年欧洲国际地掷球联合会成立后，随之举办了欧洲锦标赛，使该地区的地掷球运动得到了迅速、健康的发展。开展较普及且水平较高的国家有意大利、瑞士、奥地利、法国等，这些国家不仅有数十万甚至上百万人参加这项运动，而且已形成一大批高水平的俱乐部队，产生出世界级的球星。除此之外，他们还非常重视科学化训练，定期出版地掷球刊物，用来指导地掷球的开展与提高。如在意大利，地掷球已成为“小国球”，它在该国的重视和普及程度仅次于足球和自行车运动，为第三大体育项目。全国有2000多个地掷球俱乐部，近百万名会员，并有国家奥委会资助的地掷球

学校，设不同年龄组，最小6~7岁，每年赛事频繁，全国各类比赛达500多个。如在波伦亚省，每年举办国内、国际比赛150多场。该省的艾米利亚地区有13万人口，人人都会打地掷球。意大利国家队在国际比赛上几乎包揽所有大赛的冠军头衔，堪称世界一流水平。

南美洲地掷球运动起源于19世纪末，是由欧洲移民传播的。它最早流行于城乡中，并广泛开展起来。1944年南美地掷球联合会成立，并举办了南美锦标赛。该地区地掷球运动较好的国家有：阿根廷、巴西、智利、乌拉圭、巴拉圭、秘鲁等。如在阿根廷，1929年成立全国地掷球协会，是南美最早成立的协会，现有地掷球俱乐部近千个，每年有80万人参加地掷球活动，而且运动水平较高，在世界大赛上，多次荣获亚军，是国际地坛公认的强队之一。

继南美之后，北美洲的美国和加拿大也相继开展了地掷球运动。如在美国现有15个州成立了地掷球协会，会员数十万人，每年都有全国性的锦标赛，并由协会创办地掷球杂志。在加拿大的蒙特利尔、多伦多等城市，地掷球运动亦开展得较为普及，加之加籍的意大利人参与这项运动，故该国运动水平提高很快，在近几届世界大赛上表现不凡。

大洋洲地掷球运动早在1990年就由摩纳哥的瑞尼尔亲王传授到澳大利亚。初期在城市的庭院中作为休闲活动开展，后经过移民的不断努力，使这项活动很快得到了普及，并发展成为一种竞技运动。由于地区的特点和习惯，目前在澳大利亚开展的铜质地掷球，与我国开展的塑质地掷球有所区别，在比赛中运动员主要使用滚靠和抛击两项技术，采用13分制。在1983年和1995年，澳大利亚铜质地掷球代表

团曾两次来我国北京、天津进行示范表演与比赛。

非洲地掷球运动在 1980 年才兴起，开展的国家仅有阿尔及利亚、摩洛哥、南非等。近几年在国际地联的推行下，该地区的地掷球运动有了迅速发展，由最初的二三个国家发展到目前的十几个国家，并于 1991 年成立了非洲地掷球联合会。非洲地掷球运动起步虽晚，但发展形势喜人，相信在不长的时间内会有长足进步。

（三） 中国地掷球运动开展概况

我国是亚洲开展地掷球运动的国家之一。1984 年 7 月应国家体委邀请，国际地联委派意大利场地专家阿尔贝里和训练专家安东尼奥来华传授地掷球运动，并在北京体育大学举办的首期地掷球培训班上介绍了地掷球运动发展概况，教授了地掷球技术与战术、规则与裁判法、场地设备等，还协助该院修建了我国第一块地掷球场地。可以说，两位专家的讲学，为我国开展地掷球运动打下良好基础。从此，地掷球运动便在我国正式开展起来。

1985 年 4 月，国家体委在北京体育大学举办了全国地掷球邀请赛。5 月，国际地联主席巴焦先生率领世界明星队来中国进行首次访问。7 月 8 日，我国正式加入国际地联。9 月，中国国家队在北京体育大学组成，并参加了在意大利米兰举行的第二届世界锦标赛。比赛期间，国际地联召开了代表大会，我国代表姚志汉先生被选为国际地联执委。1986 年 2 月，国家体委发出了“关于在全国普及开展地掷球运动”的通知，并决定于今后每年举办全国锦标赛。同时，国

国家体委还颁布了《地掷球竞赛规则》。3月16日地掷球协会在北京正式成立，都浩然先生担任主席，袁鸯任秘书长。6月，国家体委在西安体委院举办了全国教练员、裁判员学习班，为我国进一步开展地掷球运动培养了一批骨干力量。至此，我国地掷球运动进入有组织、有计划的稳步发展时期。全国性比赛逐步形成制度，继男子比赛之后，女子、青少年、老年地掷球比赛相继举办，国际交往不断增多，训练与比赛设施亦有一定改善，加之这项运动技术简便易行，富有兴趣，且益于健身，已被越来越多的人所认识，所喜爱。

12年来，在国家体委的领导下，在各省市体委、行业体协、体育院校的积极参与下，我国地掷球运动无论在普及程度还是在运动水平方面都有很大的提高。目前，全国已有二十几个省市开展了地掷球活动，有的省市将其列入省运会的正式比赛项目。涌现出西安体院、北京体育大学、宝鸡有色金属加工厂、鞍山钢铁公司、广东紫坭糖厂、浙江巨化公司、鹤壁市、浙江镇海炼油厂等先进单位和地区。全国竞赛队伍（青年、成年、老年）由开始的六七支发展到了一百多支，每年有十万多人参加这项活动，并且北京、西安和武汉体院还将其列入体育系选修课。我国地掷球运动水平迅速提高，1991年第五届世界锦标赛获亚军，1992年我国荣获首届世界俱乐部杯赛的冠军，震惊了国际地坛。成功因素之一，就是国家体委在引进项目的初期，就将地掷球放在体育院校中首先开展，充分发挥了体育院校的科研、教学、训练等优势，走科学化发展之路。如在西安体院运动生理、生化、力学、心理、统计等学科参与下，为提高训练水平提供了理论依据。此外，我国在技术、战术上博采众长，吸取欧

美队的优点，总结和形成了一套具有中国风格和特色的技、战术方法，在国际地坛上独树一帜。

(四) 地掷球比赛方法介绍

地掷球是双方运动员在规定的场地上用手投掷球进行对抗的运动项目。比赛在一块长 26.50 米，宽 4.50 米，四周用高为 25 厘米的围板围成的沙土地或塑胶场地上进行。比赛用球有大球和小球两种，大球重量是 920 克~1000 克，直径 11 厘米，为队员投掷用球；小球重量是 60 克，直径是 4 厘米，为比赛的目标球，是裁判员用来判断双方投掷的大球距小球远近和得分多少的标准。大球和小球均由合成塑胶制成。

地掷球队一般有 6 人组成，领队、教练各 1 人，队员 4 人（设队长 1 人）。比赛设有团体赛和单项赛。团体赛进行三局，按三人赛（3 对 3，每人掷 2 个球）、单人赛（1 对 1，每人掷 4 个球）、双人赛（2 对 2，每人掷 2 个球）的顺序进行。单项赛只设其中的一局进行比赛。

地掷球比赛一般由三人担任裁判工作，一名主裁判员，他是比赛的主持者，其主要任务是按规则条款进行执法工作和判断、丈量、宣布双方投掷距小球远近得分。一名副裁判员，其任务是协助主裁判进行工作。一名纪录员，其任务是登记每轮比分及有关事项。

在每局比赛前，由主裁判员抽签（抛币）来决定双方谁先选掷球权和场端权。待双方运动员站在选择好的一侧场区内，并按规定挑好各自的球数与颜色，方可进行比赛。第一

轮比赛前，先由主裁判将小球放在开球点上（即球场 D 线与 B 线之间的斜线交叉点），并由选择掷球权的队先掷球。第二轮以后各轮次的比赛，则由得分的队掷小球。

比赛中，若一方的大球滚靠离小球近时，另一方可采用抛击球或滚击球将对方的大球击走，并使得本方的大球距小球近。当双方运动员采用靠球与击球掷完所有的大球后，如果一方的大球比对方的大球距小球近时，有一球近得一分，有两球近得两分，直到满分。然后，再由场地另一侧进行下轮比赛，反复来回进行比赛，每局累积计分先得 15 分的队为胜。

在地掷球比赛中，运动员采用滚靠、抛击、滚击三种投掷技术。在掷球前，运动员须向裁判员声明将用何种方式掷球，并要在规定的时间内完成。运动员运用滚靠球技术，使掷出的大球沿地面滚动去靠近小球。运用抛击球或滚击球技术，则是直接或间接将对方球击开，使其远离小球；或去撞击本方的大球，使自己的大球更接近小球；或撞击小球，使小球远离对方的大球，而接近本方大球。很显然，三种技术动作的运用均围绕着小球的争夺而进行的，其目的是使每次掷出的球产生有利于本方的布局，从而获得比分与胜利。地掷球比赛的形势往往是瞬间即变，制约与反制约贯穿于比赛的始终。经常从事地掷球活动的人，不仅能使全身的肌肉得到锻炼，而且能开发人的智力，培养人的沉着、机智、顽强和拼搏的意志品质和团结协作精神。这种运动由于设备简单、技术易掌握、运动量不大，不受性别、年龄的限制，是老少皆宜的运动项目。

二、地掷球技术

地掷球技术是指运动员在比赛中所运用的各种专门动作方法的总称。

地掷球技术是运动员以动作的形式作用于自身和球体来完成掷球任务的方法过程，并表现出各种动作的专门性。在比赛中，运动员的智慧、技能、素质、修养等都是通过其掌握的技术而表现出来的。其技术应符合人体解剖学特征与运动生物力学原理，符合运动员个人的特点，符合地掷球比赛及竞赛规则的要求，体现其运用技术的合理性、实效性和协调性，并能在临场中得到充分发挥。这是地掷球比赛的基础。

地掷球技术根据在比赛中不同的目的、任务和动作结构的特点，可划分为握球技术、掷滚靠球技术、掷抛击技术、掷滚击球技术、掷小球技术五个内容。

（一） 握球技术

握球技术是指运动员将球置于手中部位的方法。它是能否控制球和完成动作的前提，方法正确才能发挥手指对球的感应能力，便于控制球出手的速度、力量和方向，保证整个掷球动作顺利进行。

1. 握球技术动作方法

根据掷球出手方法的不同，一般分为正手握球与反手握

球。

(1) 正手握球：又分为正握式与侧握式两种方法。

①正握式

动作方法：握球手五指自然分开，掌心向上，将球置于指根以上部位处，拇指放在球的正后方，并朝掷球方向，其余四指朝前并托球底部，掌心空出，球的重心在食、中指之间。(如图①)



图①

②侧握式

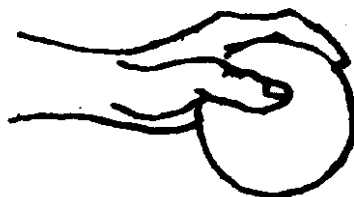
动作方法：握球手，五指自然分开，掌心向上，指根以上部位触球，拇指贴在球的侧后方，手呈勺型，并托球底部，掌心空出，球的重心在食、中指之间。(如图②)



图②

(2) 反手握球

动作方法：握球手掌心向下，五指自然分开，用手指根以上部位抓球的中上部（或呈手腕前屈，手背向前，四指在下将球托勾状），掌心空出，拇指放在球的侧方，并与其它四指对抗握球，防止掉球。(如图③)



图③

2. 握球技术动作要领

- (1) 五指自然分开，指根触球。
- (2) 掌心空出，球的重量在食、中指之间。
- (3) 拇指放位要正确，适合自己的习惯。

3. 握球技术动作提示

(1) 握球时,手指第一关节紧贴球,增加对球的感觉,便于控制球的走向。

(2) 五指要对抗握球,保持一定的紧张度,增加稳定性。

(3) 因人存在着差异,可选择适合自己习惯与特点的握球方法。

(二) 掷滚靠球技术 (PUNTO)

掷滚靠球技术是指运动员掷出的大球沿地面滚动去靠近小球或根据场上战术需要将滚靠到所需区域与位置的方法。滚靠球是地掷球比赛中最常用、最基本的一项技术,据临场统计表明,掷滚靠球数要占总掷球数的 70% 左右,而且亦是全队得分的主要手段和实施战术的基本保证。无论是高水平或低水平的比赛,运动员都要树立以靠为主的思想,这样才能争取主动,发挥优势,立于不败之地。

1. 掷滚靠球技术动作方法:按掷球姿势不同,分为站立式、半蹲式、全蹲式三种掷球方法(以右手掷球为例)。

(1) 站立式掷球(亦称高姿)

动作方法:掷球前,运动员持球面对掷球方向,两脚前后开立比肩窄,身体重心在两脚之间,全脚掌着地,异侧脚(左脚)在前立于 B 线后,屈膝在 160 度左右,上体前倾,右手持球置于左脚的内侧,两眼目测好小球的距离与掷球路线,并保持靠姿的稳定性。掷球时,右手臂以肩关节为轴,经体侧作由后向前摆送,当手臂摆至体前与地面成 60~70